



چگونه شجاع باشیم؟

بسیاری از مردم امنیت را به شجاعت ترجیح می‌دهند. اغلب راحت‌تر است که لحظاتی که نیاز به شهامت و ایستادگی دارند را به افرادی واگذار کنیم که شایسته‌تر به نظر می‌رسند، بهتر آموزش دیده‌اند، یا چیزهای کمتری برای از دست دادن دارند. با این حال، تغییر، دفاع از اصول و پیشرفت با این طرز فکر همخوانی ندارند. افراد معمولی باید ریسک کنند و خود را در خط مقدم قرار دهند تا حد و مرزها را مشخص کنند، با اقدامات غیراخلاقی مقابله کنند، ایده‌های غیرمعمول را مطرح کنند و در لحظات حساس دست به عمل بزنند - چه کوچک و چه بزرگ.

نویسنده معروف - رایان هالیدی - توضیح می‌دهد که همه، لحظاتی را تجربه می‌کنند که نیاز به شجاعت دارند. او در کتاب «شجاعت فرا می‌خواند» بیان می‌کند که چگونه می‌توانید بر ترس‌هایتان غلبه کنید، به شجاعت خود دسترسی پیدا کنید و یک قهرمان باشید - حتی اگر تنها برای یک لحظه باشد - تا به دیگران کمک کنید.

بر ترس و بزدلی غلبه کنید

چه چیزی مانع از آن می‌شود که مردم در مهم‌ترین لحظات شجاع باشند؟ اغلب، ترس است. هالیدی توضیح می‌دهد که مردم روزانه با ترس‌هایشان می‌جنگند و اغلب به آن‌ها اجازه پیروزی می‌دهند؛ چرا که نمی‌دانند چگونه بر این نیروی قدرتمند چیره شوند.

ترس‌هایی که شما را عقب نگه می‌دارند ممکن است شامل نگرانی‌هایی در مورد متمایز بودن، مورد قضاوت قرار گرفتن، تهدید شدن، یا تردیدهایی در مورد دارا بودن ویژگی‌های لازم برای رهبری، ایجاد تاثیر یا موفق شدن باشد. شناخت این ترس‌ها و عمل کردن به رغم وجود آن‌ها، مستلزم برداشتن یک گام هولناک است: انتخاب پذیرش عواقب، به جای سادگی سر به زیر بودن و تحمل شرایط فعلی.

این همان «فراخوان» شما برای انجام کاری بزرگ‌تر از خودتان است، حتی اگر خطرناک، غیرمحبوب، یا غیرممکن به نظر برسد. شجاعت لازم است و هنری برای دستیابی به آن وجود دارد. این هنر با دادن فضا به خودتان برای احساس ترس شروع می‌شود. هالیدی توصیه می‌کند به خودتان اجازه بدهید هجوم موقتی که همراه با ترسیدن می‌آید را احساس کنید. نکته اصلی این است که مانع تبدیل شدن آن به «ترس» شوید، ترسی که شما را ضعیف می‌کند و نمی‌گذارد گام‌های لازم را بردارید. ترس می‌تواند باعث شود انگیزه، تمرکز و صراحت خود را از دست بدهید. او هشدار می‌دهد که مردم وقتی می‌ترسند، کار خوب انجام نمی‌دهند.

چگونه از تبدیل شدن ترسی موقتی به هراس دائمی جلوگیری کنیم؟ هالیدی پیشنهاد می‌کند که منطق پاسخ ماست. او توصیه می‌کند که به ترس همان‌گونه بنگریم که مردم در جلسات ترک اعتیاد به آن نگاه می‌کنند: مدرکی دروغین که واقعی به نظر می‌رسد. وقتی می‌ترسید، ممکن است چیزهایی را باور کنید که واقعا وجود ندارند. ممکن است دچار فاجعه‌پنداری و اغراق شوید، و بیش از اندازه به «اگر... چی می‌شود»‌های طولانی فکر کنید. همچنین ممکن است توانایی خود برای رویارویی با آنچه پیش می‌آید را دست کم بگیرید. هالیدی توصیه می‌کند که تنها به حقایق

نگاه کنید و منطقی باشید.

وقتی این شفافیت را در اختیار داشته باشید، می‌توانید روی آنچه پیش رویتان است تمرکز کنید. همچنین می‌توانید اختیار خود در آن موقعیت و انتخاب‌هایی که در قدرت شما هستند را ببینید. هالیدی توضیح می‌دهد که می‌توانید به ترس‌هایتان گوش دهید، از خطر کردن خودداری کنید، کنار بیاوید و کوتاه بیاوید. یا می‌توانید شجاعت لازم برای به چالش کشیدن عناصر خارجی، شانس‌ها، و محدودیت‌های خود را به نمایش بگذارید.

با احتمالات و محدودیت‌هایتان مبارزه کنید

هالیدی شجاعت را مدیریت و پیروزی بر ترس توصیف می‌کند و بیان می‌کند که شجاعت تصمیمی برای در اختیار گرفتن اختیار عمل در خودتان، شرایطی که با آن مواجه می‌شوید و سرنوشتی است که دیگران به آن تسلیم شده‌اند. او شجاعت را روشن کردن یک شمع به جای نشستن و نفرین کردن تاریکی می‌داند.

شجاعت ممکن است شما را فرا بخواند تا درحالی بایستید که دیگران از ترس عقب می‌نشینند. احتمالاً از شما خواهد خواست که در انظار عمومی حرف بزنید یا اقدامی کنید؛ در حالی که دیگران تنها در خلوت نجوا می‌کنند. وقتی شجاع هستید، قدم به جلو برمی‌دارید. اگر شما موضع نگیرید، چه کسی خواهد گرفت و چه زمانی؟ ممکن است هیچکس موضع نگیرد و هرگز شجاعت دیگران بروز پیدا نکند.

استراتژی‌هایی وجود دارند که می‌توانید به کار بگیرید تا شجاعت را راحت‌تر به دست آورید. اولین مورد تقویت شایستگی‌هایتان است. هالیدی توصیه می‌کند که برای رویارویی‌ها تمرین و آماده‌سازی کنید تا بتوانید وقتی لحظه موعود فرا رسید، با صراحت و قاطعیت صحبت کنید. آموزش شما ممکن است شامل برنامه‌ریزی برای آنچه می‌خواهید بگویید، یا پذیرفتن مسائل کم‌اهمیت‌تر اما چالش‌برانگیز باشد که شما را تقویت کرده و به شما کمک می‌کنند تا توانایی‌های خود را بسازید.

استراتژی دیگر، شناخت ارزش قدم‌های کوچک است. او توضیح می‌دهد که اگر پرداختن به یک مشکل عظیم و همه‌گیر بسیار بزرگ یا خطرناک به نظر می‌رسد، بهتر است مشکل را به بخش‌های قابل مدیریت تجزیه کنید. یک بخش کوچک را شناسایی کنید که بتوانید برای ایجاد تغییر روی آن کار کنید و از مهارت‌ها و نقاط قوت خود برای ایفا کردن یک نقش در ایجاد تفاوت استفاده کنید.

استراتژی سوم این است که اصول غیر قابل‌مذاکره خود را مشخص کنید. خواسته‌هایتان را بشناسید که شاید در مورد حقیقت، شفافیت، صداقت یا برابری باشند و این حق را به خود بدهید که برای تحقق آن‌ها «مشکل‌ساز» باشید.

شجاع باشید چرا که شجاعت مسری است. وقتی دیگران شما را ببینند که گام‌هایی آرام، شجاعانه و مشخص برمی‌دارید یا در برابر آنچه که باید در برابرش ایستاد، مقاومت می‌کنید، آن‌ها نیز احساس شجاعت می‌کنند. ممکن است آن‌ها الهام بگیرند تا گام‌های کوچک خود را در راستای آن آرمان بردارند.

قهرمان باشید

شجاعت کم است، اما پیدا کردن افرادی که بی‌غرضانه کار می‌کنند و برای منفعت دیگران ریسک می‌کنند حتی سخت‌تر است. قهرمان بودن، انسان‌ها را فرا می‌خواند تا خطر احمق به نظر رسیدن، مورد انتقاد قرار گرفتن یا شکست خوردن در کاری که برای انجام آن پا پیش گذاشته‌اند را بپذیرند؛ چرا که می‌دانند چه چیزی درست است و آن را بالاتر از آنچه ممکن است اشتباه از آب درآید، می‌دانند.

هالیدی هشدار می‌دهد که قهرمانان و متفکران جسور، همیشه به خاطر کارشان محبوب نیستند. او مثال‌های متعددی از افرادی را ذکر می‌کند که امروز مورد تحسین هستند؛ اما در زمان خود به دلیل مواضعی که اتخاذ کردند از جامعه طرد شدند. به عنوان مثال، وینستون چرچیل به دلیل باورهایش مبنی بر اینکه آدولف هیتلر یک تهدید است و جنگ برای متوقف کردن او ضروری است، به زور از زندگی عمومی کنار

گذاشته شد. گاليله سال‌های پایانی عمر خود را به دليل ادعای اينکه زمين به دور خورشيد می‌چرخد و امتناع از پس گرفتن ادعایش، در حبس خانگی گذراند. مدير خلاق استیو جابز از اپل اخراج شد.

ايده‌های بزرگی که می‌توانند جرعه تغيير، پیشرفت، ارتقا، یا برابری را بزنند، اغلب به جای تحسین، منجر به طرد شدن می‌شوند. افراد مستقل و آینده‌نگر می‌توانند به مطرودين، نادیده گرفته‌شده‌ها، یا اخراجی‌ها تبدیل شوند. برخی به این نتایج اجازه می‌دهند که آنها را بشکنند. برخی دیگر از آنها بهره می‌برند و به‌یاد می‌آورند که مردم به آنها وابسته‌اند. هالیدی تاکید می‌کند که این مبارزه مقصد را هم باشکوه و هم قهرمانانه می‌کند.

کار قهرمانانه با خشم از دنیا انجام نمی‌شود. شما انرژی خود را صرف می‌کنید زیرا عشق بی‌غرضانه به مردمی که می‌خواهید به آنها کمک کنید دارید. رویکرد «چه سودی برای من دارد؟» که اغلب محرک اقدامات است، برای تسکین درد دیگران نادیده گرفته می‌شود. تمایل شما به نمایندگی از این هدف علیرغم هزینه‌های بالقوه و خطرات، شما را به یک قهرمان تبدیل می‌کند.

هالیدی شجاعت را ستون فقرات آنچه مهم است می‌نامد. او شما را به مطالعه و تامل در مورد آن به چالش می‌کشد و به آن اجازه می‌دهد تا در اعماق وجودتان نفوذ کند تا کمک کند بر ترس‌هایی که شما را در جای خود یخ‌زده نگه می‌دارد، غلبه کنید. او همچنین طرفدار انتخاب شجاع بودن و فراتر از خود عمل کردن برای خدمت به خیر بزرگ‌تر است.

نتیجه‌گیری

آیا امروز شجاع خواهید بود؟ کتاب «شجاعت فرا می‌خواند» یادآوری قدرتمندی ارائه می‌دهد که پاسخ در دستان شماست. همانطور که هالیدی از طریق مقالات و مثال‌های غنی تایید می‌کند، موضع‌گیری، متمایز شدن و گفتن آنچه باید گفته شود

آسان نیست، اما کنار گذاشتن ترس‌هایتان، تقویت شجاعت، و ایمان به «چرا» کلید پیش بردن یک زندگی شجاعانه است. این کتاب خواندنی ضروری برای هر کسی است که برای برداشتن یک گام شجاعانه به جلو نیاز به انگیزه دارد.