



مهارت و هنر

حسن امینی پویا

«نه گفتن»

تصویرگر: سید میثم موسوی

۲۸

مخزن

شماره ۱ آبان ۱۳۹۴

یک لباس از یک مرکز خرید، داخل فروشگاه روبه‌روی پیشخوان ایستاده‌ایم. فروشنده با شلوغ کردن پیشخوان با انواع مدل‌های لباس و رنگ‌بندی‌های متفاوت، می‌کوشد ما را متقاعد کند که خرید کنیم. می‌دانیم که در چنین شرایطی معمولاً چه اتفاقی می‌افتد. در حالی که به نظر می‌آید قدرت انتخاب از ما گرفته شده است، می‌بینیم یکی از لباس‌های گران‌قیمت را خریده‌ایم و داریم از مغازه بیرون می‌آییم.

ساعتی بعد که به خانه می‌رسیم تازه می‌فهمیم چه اشتباهی کرده‌ایم. ناراحت و پشیمان از خرید، خود را سرزنش می‌کنیم. حس می‌کنیم اساساً نیازی به این لباس نداشته‌ایم. انگار همه چیز دست به دست هم داده بود تا ما خرید کنیم. اما آیا این تمام ماجراست؟ آیا چاره دیگری نداشته‌ایم؟ همه این‌ها درست، اما در نهایت این خود ما هستیم که لباس را خریده‌ایم. مگر غیر از این است که هر لحظه می‌توانستیم تصمیم دیگری بگیریم؟ آیا نمی‌توانستیم با یک عذرخواهی از فروشنده و به بهانه‌ای به این غائله خاتمه بدهیم و بدون خرید کردن مغازه را ترک کنیم؟ بله می‌توانستیم، این حقیقت ماجراست. بی‌دلیل نیست که به حق خود را سرزنش می‌کنیم.

این یک نمونه بود. در زندگی گاه چنین وضعیتی حاکم می‌شود و به هر حال ماییم و انتخاب‌هایمان و باید مسئولیت آن‌ها را بپذیریم. نمی‌توانیم تنها دیگران را مقصر بدانیم. حتی بالاتر نمی‌توانیم شیطان را - که مظهر گمراهی است - مقصر معرفی کنیم. خدای بزرگ در قرآن می‌فرماید: در روز قیامت، وقتی گناهکاران

ما انسان‌ها دارای قدرت انتخاب هستیم. خداوند بزرگ آن را به ما بخشیده است. قدرت انتخاب قدرت ویژه‌ای است که به کمک آن می‌توانیم از میان شیوه‌های متفاوت، نوع و سبک دلخواه‌مان را در زندگی دنبال کنیم. می‌توانیم با گزینش مسیر درست و سبک زندگی سالم، به سمت سرزمین آگاهی، سلامت و کامروایی گام برداریم و یا با انتخاب مسیری غلط در زندگی به وادی جهل، بیماری و ناکامی قدم بگذاریم.

هر دو راه در برابر ما قرار دارند. بله وجود راه‌ها و جاده‌های مختلف جزء جدایی‌ناپذیر زندگی ما هستند. خدای بزرگ راه درست و غلط را به ما نشان داده، عقل و خرد هم به ما داده است و ماییم که انتخاب می‌کنیم: «انا هدیناه السبیل اما شاکرا و اما کفورا» (سوره انسان، آیه ۳): ما راه را به او نشان داده‌ایم؛ خواه سپاسگزار باشد خواه ناسپاس.

این ما هستیم که می‌توانیم مسیر و جاده زندگی خود را انتخاب کنیم هر روز با طلوع خورشید و شروع یک روز جدید، این ماییم که با افکار، رفتار و تصمیم‌گیری‌های خود انتخاب می‌کنیم که روزمان را چگونه و به چه شکل به پایان برسانیم.

البته که اختیار ما محدود است، با این حال در بسیاری از زمینه‌های زندگی، رویدادها و برنامه‌ها حق انتخاب داریم.

باورها، رفتارها و عکس‌العمل‌های ما همه حاصل انتخاب خود ما هستند؛ حتی اگر در جاهایی ظاهراً مجبور شده باشیم. درست مثل موردی که به نوعی تجربه‌اش را بسیاری از ما داریم. فرض کنیم برای خرید

برای تبرئه خود شیطان را عامل گمراهی خویش معرفی می کنند، شیطان می گوید: «... من تنها دعوت کننده بودم و شما بودید که دعوت مرا پذیرفتید؛ شما خود انتخاب کردید. پس مرا ملامت نکنید و خود را ملامت کنید» (سوره ابراهیم، آیه ۲۲).

آری در زندگی این ماییم که انتخاب می کنیم و به همین دلیل، مسئول زندگی خود هستیم. این ما هستیم که به دلیل موهبت اختیار، می توانیم امور زندگی و سبک زندگی خود را انتخاب کنیم.

در همین مثال خرید لباس، اگر خوب فکر کنیم، می بینیم مشکل از خود ماست. یعنی مشکل آنجاست که ما در «نه گفتن» ناتوان بوده ایم. آنچه که در آن حال و هوا می توانست چاره کار باشد و به ما کمک کند تا تصمیم درستی بگیریم، توانایی و مهارت «نه گفتن» بود. اینکه وقتی می دیدیم مدل ها و نمونه های معرفی شده هیچ کدام باب میل و سلیقه ما نیست، در یک فرصت مناسب، فرضاً در پاسخ به سؤال فروشنده که: «آیا هیچ کدام مورد پسندتان نبود؟» با گفتن: «نه، شرمنده»، تشکر کنیم و از مغازه بیرون بزنیم؛ به همین راحتی.

بله مشکل نداشتن مهارت «نه گفتن» است؛ مهارتی مهم که می تواند در مرحله های گوناگون زندگی به ما کمک کند تا بتوانیم سالم بمانیم و در امنیت زندگی کنیم. زیرا با این توانایی ما می توانیم با پیشنهادهایی که می خواهند ما را از جاده زندگی منحرف کنند یا در حرکت ما وقفه ایجاد کنند، با قاطعیت مخالفت کنیم. با این مهارت است که می توانیم در هر لحظه از روی آگاهی، از مرزهای اخلاقی خانوادگی و ارزش ها و باورهای خود پاسداری کنیم. بله زمان هایی وجود دارد که اصول، ارزش ها و خواسته های ما با خواسته ها و ارزش های دیگران در تضاد قرار می گیرد. در این حالت باید بتوانیم در مقابل خواسته های آن ها مقاومت کنیم.

یعنی با موقعیت هایی روبه رو می شویم که دوستانی ما را به انجام کارهای خطرناک، غیرقانونی و یا ناسالم تشویق می کنند. اینجاست که باید توانایی «نه گفتن» به این خواسته ها را داشته باشیم. متأسفانه بسیاری از نوجوانان، به دلیل ترس از اینکه دوستانشان را از دست بدهند یا از جمع همسالان خود کنار گذاشته شوند، کارهایی را انجام می دهند که واقعاً نمی خواهند انجام دهند. این ها توانایی مقاومت در برابر یک تعارف یا درخواست غیرمنطقی ساده یا دعوت به یک مهمانی را ندارند.

راه حل همان است که گفتیم: «نه گفتن». باید «نه گفتن» را به روش های متفاوت و در موقعیت های گوناگون تمرین کنیم تا در هر شرایطی آماده باشیم.

البته برای موفقیت بیشتر در این گونه موارد، چه بهتر که قبلاً مرزبندی هایمان را روشن و واضح به اطرافیانمان گوشزد کرده باشیم. به عنوان نمونه، در سوره کافرون می خوانیم که خداوند بزرگ به پیامبر (ص) دستور می دهد که به کافران بگو: «بگو ای کافران، آنچه می پرستید نمی پرستم و آنچه می پرستم شما نمی پرستید و نه آنچه پرستیدید من می پرستم و نه آنچه می پرستم شما می پرستید. دین شما برای خودتان و دین من برای خودم.» اگر خطوط قرمزمان را اطرافیان و دوستان بدانند، دیگر معمولاً خودشان رعایت می کنند و کمتر پیشنهاد خلاف به ما می دهند. اگر هم روزی این کار را بکنند، از قبل آمادگی شنیدن پاسخ منفی

ما را دارند.

این مرزبندی ها اهمیت دارند، زیرا ما را در مسیر اهدافمان نگه می دارند و به آنچه می خواهیم می رسانند.

نکته مهم دیگر آن است که مهارت «نه گفتن»، به خصوص در دوره نوجوانی که زمان کسب هویت و شکل گیری شخصیت ماست، از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ اینکه بتوانیم به راحتی، با شجاعت و اعتماد به نفس، آنچه را انتخاب کنیم که باور داریم. این مهارت به ما توان می دهد به صورت سازنده ای با دیگران ارتباط داشته باشیم و از انجام کارهایی که با ارزش هایمان مغایرت دارند، خودداری کنیم.

در زندگی این ماییم که انتخاب می کنیم و به همین دلیل، مسئول زندگی خود هستیم

می بینید این توانایی «نه گفتن» چیزی است که همه ما برای ادامه زندگی سالم به آن نیازمندیم. با به کارگیری این مهارت، می توانیم درخواست هایی را که سلامت اخلاقی و امنیت ما را تهدید می کنند، رد کنیم. این همان پیشگیری است که می گویند مقدم بر درمان است.

بعضی افراد اکنون سیگاری هستند، دلیل این سقوطشان را باید در عدم توانایی «نه گفتن» در گذشته آن ها جست و جو کرد. می بینید؟! ناتوانی در این مهارت، گاه تاوان سنگینی به دنبال دارد. نکته مهم دیگر آن است که این مهارت نیز مثل همه دیگر مهارت ها به تمرین و تکرار احتیاج دارد. با تمرین مداوم و آگاهانه در موقعیت های حتی کوچک، مثل رد کردن دعوت به یک مهمانی دوستانه، می شود خود را در این مهارت تقویت کرد.

ممکن است فکر کنید در صورتی که به دیگران نه بگویید خودخواه به نظر بیایید. این گونه نیست. فرد خودخواه همیشه پاسخ منفی می دهد و تنها به خودش فکر می کند. اگر درخواستی غیرمنطقی بود و شما آن را رد کردید، نمی شود شما را خودخواه نامید. به علاوه «گفتن نه به دیگران» به معنای بی احترامی به آن ها نیست. به این معناست که ما برای حدود مرزها و برنامه های خود ارزش قائل هستیم. اگر شما رژیم غذایی گرفته باشید و دعوت به پیتزا خوردن با دوستان را رد کنید، مگر می شود شما را خودخواه دانست؟! مگر

هنر و مهارت «نه گفتن» را بیاموزید، با اعتماد به نفس و به موقع از آن استفاده کنید و پروایی از قضاوت منفی دیگران نداشته باشید. بدانید قبل از هر چیز این سلامت و امنیت ماست که اهمیت دارد.

بدانید این تصمیم ها و انتخاب های ماست که زندگی ما را می سازند. پس عاقلانه بیندیشید، عاقبت اندیش باشید و درست انتخاب کنید. آن زمان هم که نیاز بود، در برابر درخواست غیرمنطقی و ناروای دیگری، هر که هست، با اعتماد به نفس بایستید و «نه» بگویید.

«گفتن نه به دیگران» به معنای بی احترامی به آن ها نیست