

سرم را بشکن، قانونم را نه

چیزهایی هست که برای شما حیثیتی به حساب می آید. شنیده‌اید می‌گویند «اگر شاه‌رگم را بزنی کوتاه نمی‌آیم».



چیزهایی هست که برای شما حیثیتی به حساب می‌آید. شنیده‌اید می‌گویند؛ اگر شاه‌رگم را بزنی کوتاه نمی‌آیم؛.

معمولا این جمله را در مورد یکی از آن چیزهای حیثیتی می‌گویند که به هیچ وجه قابل مصالحه نیست.

اما اگر در مقابل یکی از این مسائل غیر قابل مذاکره وسوسه شوید و دیگری که مثل شما فکر نمی‌کند دوره‌تان کنند تا از عقیده خود برگردید چه می‌کنید.

برای آدم‌های بزرگ و جا افتاده، این موضع راحت‌تر است. آنها، هم مهارت‌های مقابله، مواجهه و پیشگیری بیشتری دارند و هم دیگران بهتر آنها را شناخته‌اند. اما برای یک نوجوان این کار شاید ساده نباشد.

غیرقابل قبول

چیزهایی هست که هرگز نمی‌توانیم آنها را بپذیریم. علی‌رضایی، روان‌شناس و مشاور می‌گوید: نداشتن مهارت نه گفتن یکی از دلایلی است که مردم ناچار می‌شوند در مورد مسائل غیرقابل مذاکره‌شان با دیگران بحث کنند. آنها ناچار می‌شوند از حریم‌های خود عقب‌نشینی کنند فقط برای این که می‌ترسند بگویند؛ نه؛. او که مسئولیت مشاوره مدرسه را نیز به عهده داشته است، می‌گوید: این مشکل میان نوجوانان بخصوص پسران بیشتر دیده می‌شود. بعضی وقت‌ها نمی‌خواهند کسی را ناراحت یا احساسات دیگران را جریحه‌دار کنند. گاهی هم فقط اعتماد به نفس کافی ندارند. رضایی معتقد است دلیلش هرچه باشد آنها با عقب‌نشینی به خودشان صدمه می‌زنند. او معتقد است نه گفتن یک مهارت آموختنی است و به شما کمک می‌کند در موقعیت شایسته خود و بر باورهای خود باقی بمانید.

بگذارید دیگران بدانند

همیشه مسائلی هست که برای ما قابل مذاکره نیستند. برخی جوان‌ها می‌خواهند حتی اگر درست نباشد همه چیز را تجربه کنند، ولی برخی دیگر به پند پیرانه‌شان تجربه را تجربه کردن خطا و سست، اهمیت می‌دهند و ریسک خیلی از کارها را نمی‌پذیرند. حسن احمدی، مشاور یکی از مراکز ترک اعتیاد می‌گوید: این دعوت‌ها و رودربایستی‌ها و رودربایستی‌ها خیلی از جوانان را به اعتیاد کشانده است. امتحان کردن الکل و مواد مخدر، مصرف قرص‌های روانگردان، عبور از خط قرمزهای روابط سالم و... چیزی است که نوجوانان هر روز در مورد رد آن با دوستانشان چالش دارند.

وی می‌گوید: پیشنهاد ما این است که بگذارید دیگران موضع شما را بدانند. اگر فکر می‌کنید نباید مدرسه را بیچاند یا کارهای خلاف مقررات و آدابی وجود دارد که قبولشان ندارید، بصراحت بگویید و خود را طوری نشان ندهید که انگار انعطاف‌پذیرید و تعارف می‌کنید.

مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. اطرافیان شما کم‌کم شما را همان‌گونه که هستید خواهند پذیرفت. خط قرمزهای خود را قبل از این که در موردش با کسی سر میز مذاکره بنشینید، روشن کنید. وی می‌افزاید: جالب است بدانید خیلی از کسانی که بعد از ورود به یک مغازه با رودربایستی مغازه دار خرید می‌کنند نیز از همین دسته‌اند. کافی است از اول بگویید: اگر زحمتتان می‌شود جنس‌ها را بیرون نیاورید. احتمال دارد بخواهم به چند مغازه دیگر هم سر بزنم و بعد برگردم. به هر حال مغازه‌دار تلاش خود را برای فروش اجناسش می‌کند، اما دیگر از شما طلبکار نخواهد بود.

اگر دیگران موضع شما را بدانند کمتر احتمال دارد اصرار کنند قوانین خود را نقض کنید.

پشیمانی

کوتاه آمدن از مواضع غیر قابل مذاکره‌تان می‌تواند در رابطه نامزدی یا زناشویی شما پیش آمده باشد و وقتی متوجه شدید، نباید جا می‌زدید و حالا خیلی دیر شده است.

در این زمان برگشتن به موضع قبل یا فهماندن موقعیت به همسران بسیار دردناک و توأم با هزینه زیاد عاطفی چون طلاق خواهد بود. ماهم توصیه می‌کنیم یاد بگیرید به قلب خود گوش دهید.

کارشناسان معتقدند بهتر است دور وسوسه نچرخید. دوری گاهی بهترین مداواست.

منظورم این نیست که کلا از شهر و دیار خود خارج شوید. کافی است با کسانی که ارزش ZWNJ&ها و باورهای شما را زیر سوال می ZWNJ&برند، دور بمانید. می ZWNJ&دائماً این کار بسیار دشوار است بخصوص اگر در نوجوانی به سر می ZWNJ&برید.

گاهی متفاوت بودن یک عقیده، نگرش، باور یا طرز تفکر آن قدر در نظر دیگران عجیب جلوه می ZWNJ&کند که با آن کنار نمی ZWNJ&آیند. در این شرایط باتوجه به این که نمی ZWNJ&خواهید از باورهای خود که بخشی از شما هستند دست بکشید ناچارید از کسانی که حرمت شما و خط ZWNJ&قرمزهایتان را رعایت نمی ZWNJ&کنند، دوری کنید.

در این صورت ممکن است دربیاید بعضی ZWNJ&ها هستند که هیچ فرصتی را برای چالش با شما از دست نمی ZWNJ&دهند.

اگر نگران شوید که مقاومت خود را در مقابل آنها از دست بدهید، ناچارید از آنها دور بمانید.

این که پیوسته در معرض وسوسه آنها باشید، می ZWNJ&تواند موجب عملی شود که بعدها پشیمان شوید. اگر دوست شما به پارتی ZWNJ&هایی می ZWNJ&رود که در آن مواد مصرف می ZWNJ&کنند، حتی اگر به شما اصرار کرد، بهتر است در چنین مجلسی شرکت نکنید.

صراحت در خواستگاری

این موضوع برای جوانان نیز بسیار مهم است. اگر قصد دارید با دختر یا پسری رابطه جدی آغاز کنید همان زمان که قصد خواستگاری را مطرح می ZWNJ&کنید به او بگویید چه مواضعی دارید.

سعی کنید مواضعی را مطرح کنید که واقعا عبور از آنها برایتان شکستن حریم به حساب می ZWNJ&آید. این که مطرح کنید من باید قبل از ساعت 2 نهار بخورم و تا ساعت 8 شام را خورده باشم. هرگز نباید کسی خواب بعد از ظهر مرا به هم بزند و من عادت دارم پنجشنبه ZWNJ&ها با دوستانم در خیابان مسابقه ماشین ZWNJ&سواری بدهم، چیزهای غیر ZWNJ&قابل مذاکره ZWNJ&ای نیستند. در این رابطه جدی باشید و مسائلی را مطرح کنید که نقض آن می ZWNJ&تواند به هویت و شخصیت ZWNJ&تان لطمه بزند و باورها و اعتقادات ZWNJ&تان را پایمال کند.

مسائل غیر ZWNJ&قابل مذاکره خود را می ZWNJ&توانید در بدو خدمت با صاحبکار خود نیز در میان بگذارید: مثلا من بعد از ساعت 7 نمی ZWNJ&توانم کار کنم یا روزهای تعطیل متعلق به خانواده من است و در اختیار من نیست که آن را به اداره اختصاص دهم.

متاسفم، نه

وقتی کسی از شما می ZWNJ&خواهد در مورد مسائل غیر قابل مذاکره خود با آنها کنار بیاید، می ZWNJ&توانید بسادگی بگویید: «&amldquo;امیدوارم درک کنید اما ناچارم با شما مخالفت کنم.” یا «&amldquo;نمی ZWNJ&خواهم شما را آزرده کنم و اگر این حس را دارید، متاسفم.” سپس توضیح دهید چرا نمی ZWNJ&توانید کوتاه بیایید.

مثلا همکلاسی ZWNJ&تان از شما می ZWNJ&خواهد هنگام امتحان به او تقلب برسانید و شما از او عذر می ZWNJ&خواهید و جمله ZWNJ&های بالا را می ZWNJ&گویید. اگر توضیح شما را نپذیرفت، لازم نیست خودتان را مقصر بدانید. شما قطعاً کار درست را انجام داده ZWNJ&اید.

جا نزنید

شاید همیشه راحت ZWNJ&تر باشد که از مواضع خود کوتاه بیایید تا این که با قدرت پشت آنها بایستید. علی رضایی، روان ZWNJ&شناس و مشاور اعتقاد دارد یک بار جازدن در مورد حتی یکی از ارزش ZWNJ&هایی که پایبندی خود را به آنها اعلام کرده ZWNJ&اید، می ZWNJ&تواند کار را برای شما سخت ZWNJ&تر کند. زیرا دوستانتان خواهند گفت: چطور دفعه قبل این کار را کردی!؟

آنها متوجه خواهند شد شما در عقاید خود چندان هم جدی نیستید و مواردی که اعلام کرده ZWNJ&اید چندان هم غیر ZWNJ&قابل مذاکره نیستند. آنها متوجه خواهند شد با وسوسه کردن شما می ZWNJ&توانند موفق شوند تا دوباره خطا کنید.

ماندانا ملاعلی