

دختران و جرئت نه گفتن

ندا یارایی
دکترای مشاوره

به شکل مورد علاقه را می‌دهد، «مهارت نه گفتن» است. و چگونه کسی می‌تواند به غریبه‌ها نه بگوید، اگر به نزدیک‌ترین افراد به خود، یعنی پدر و مادرش نتوانسته باشد نه بگوید. در فرهنگ بسیاری از ما، ما دخترانی حرف‌شنو و مطیع می‌خواهیم که به جای تجربه کردن و یادگیری از زندگی، به حرفی که ما می‌گوییم اعتماد کنند و چشم بگویند. تجسم کنید که حاصل این خواسته ما بر دخترانمان چه تأثیری خواهد گذاشت. دختری که والدین به حرف‌شنوبودن و در نیامدن صدایش او را تشویق می‌کنند، بسیار آسیب‌پذیر است. به راحتی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد، مواد مصرف می‌کند و صدایش هم در نمی‌آید. چون والدینش خوششان نمی‌آمده است که صدایی بشنوند. و یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌ها از رابطه والدین ایجاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: دختران، مهارت، تجربه کردن، اختلالات هیجانی، تاب‌آوری، جرئت‌مندی

دختران ما با ذهنی باز برای یادگیری پا به این دنیا می‌گذارند. تعامل با والدین و افراد مهم زندگی، به ذهن آن‌ها جهت می‌دهد و از آن‌ها کسی را می‌سازد که هستند. مشاهده رفتار شما در قبال خودتان، مشاهده رفتار والدین با هم و نوع رفتار والدین با دختران سازنده اصلی نوع رفتارهای آن‌هاست. بیشترین آسیبی که افراد می‌بینند، از موقعیت‌هایی است که برخلاف میلشان در شرایطی قرار می‌گیرند و به جای «نه»، «بله» می‌گویند. پس اگر فقط یک مهارت باشد که توانایی استفاده از آن می‌تواند از آسیب‌های جدی جلوگیری کند و امکان صرف منابع

یابد و فرزند بتواند برخلاف میل والدین رفتار کند و توسط والدین نه‌تنها تنبیه نشود، بلکه مراقبت شود. استفاده از جلسه‌های مشاوره و روان‌درمانی در این زمینه می‌تواند کمک‌کننده باشد.

خلق و خوی بعضی از بچه‌ها بیشتر مستعد تبعیت است. پس اگر دختر شما خلق و خویی مساعد تبعیت دارد، از سنین خیلی پایین با بازی، کتاب خواندن و قصه، نمایش و بازی نقش، در شرایطی قرارش دهیم که بتواند نه گفتن را تمرین کند. اگر تا نوجوانی این فرصت برای دخترمان مهیا نشده است که نه بگوید، کارمان کمی سخت‌تر است. در این شرایط خودمان باید با بازی نقش در موقعیت‌های واقعی به او فرصت مشاهده نه گفتن را بدهیم و از او بخواهیم در بعضی موقعیت‌ها به جای ما نه بگوید تا تمرین کند.

کسی که می‌تواند نه بگوید، یعنی قبلاً ارزش‌ها و خطوط قرمز و سبز خودش را شناسایی کرده است. پس برای اینکه دخترتان بتواند نه بگوید، در زمان‌های مناسب در مورد ارزش‌های انسانی و حق انتخاب ارزش‌های سالم با او صحبت کنید و اجازه دهید ارزش‌های خود را انتخاب کند. ارزش‌ها بدیهی یا اجباری نیستند. هر کس برای انتخاب ارزش‌های خود باید بیندیشد و آزمون و خطا کند تا ارزش‌هایی را برگزیند که همه جا بتواند روی آن‌ها بایستد. شناسایی اهداف و خواسته‌ها هم مثل ارزش‌ها برای کمک به نه گفتن مؤثر است.

یکی از راهنماهایی که به «نه گفتن» کمک می‌کند، در نظر گرفتن تبعات «بله گفتن» است. معمولاً می‌گویند با هر بله ما فرصت تمام بله گفتن‌های دیگر را از خودمان می‌گیریم. در صورتی که با نه گفتن تمام امکان‌های تصمیم‌گیری دیگر را برای خودمان ممکن نگه می‌داریم. پس در نظر گرفتن فرصت‌هایی که با بله گفتن از دست می‌دهیم، یکی از راه‌های تشویق خود برای نه گفتن است.

مهارت مهم دیگری که به نه گفتن کمک می‌کند، یاد گرفتن قاطعیت یا جرئتمندی است. سوخت اولیه مهارت جرئتمندی هیجان خشم است. به عبارت دیگر، خشم هیجانی است که برای مراقبت ما از خودمان به کار می‌آید. کمک می‌کند زبان بدن و حالت (میمیک) صورتان جدیت لازم را به دست آورد و با لحنی جدی‌تر به بیان نظر خودمان بپردازیم. پس اگر می‌خواهید دخترتان بتواند نه بگوید، بهتر است به او اجازه بدهید خشم را تجربه و ابراز کند. اگر در دفعاتی که او خشمگین شده، مورد تنبیه قرار گرفته است، احتمال اینکه نیاز داشته باشد برای خشمگین شدن تشویق و تأیید شود، وجود دارد.

خلاصه کلام، اگر دخترانمان در مقابل ما اجازه نه گفتن داشته‌اند، ارزش‌هایشان را می‌شناسند و قبلاً خشم را ابراز کرده‌اند، به ابزارهای لازم برای مراقبت از خود با نه گفتن مجهز هستند.

تقویت مهارت نه گفتن



بیشترین آسیبی که افراد می‌بینند، از موقعیت‌هایی است که برخلاف میلشان در آن‌ها قرار می‌گیرند

وقتی یکی از والدین دائماً به دخترانش بگوید که مثلاً: «بابا عصبانی می‌شه، هیچی نگیدا!»، یا: «مامان خسته است، حرف نزنید»، حاصل این نوع تربیت دخترانی خواهند بود که احساسات و شرایط دیگران برایشان مهم‌تر از شرایط خودشان است و خودشان را نادیده می‌گیرند تا دیگری را ناراحت یا عصبانی نکنند. در همین راستا، بهتر است والدین زمانی که حال روانی مساعدی دارید و می‌توانید هیجان‌ات خود را کنترل کنید، درگیر اختلالات هیجانی مانند افسردگی و اضطراب نیستید، اختلالات شخصیتی‌تان را شناخته‌اید و مهارت‌های فرزندپروری را یاد گرفته‌اید، صاحب فرزند شوید. شناسایی مسائل روان‌شناختی خود، درمان آن‌ها و یادگیری مهارت‌های فرزندپروری، در کنار هم کمک می‌کنند تاب‌آوری والدین در مقابل فرزندان افزایش