

جرات "نه گفتن"

گوینده اول: از بچگی بهم یاد دادن که "چشم" بگم، زشته که بگم نه، این یه نوع بی احترامیه، اگر این کارو بکنی دیگه دوستت ندارم، نباید بقیه رو ناراحت کرد.

گوینده دوم: یکی از نیازهای ما در کودکی اینه که بدون هیچ قید و شرطی دوستمون داشته باشند و بتونیم در شرایط امن و راحت نظرات، خواسته ها و نیازهای خود را بیان کنیم و به راحتی نه بگوئیم. اگر بچه ها در خانواده طوری تربیت بشند که "نه گفتن" رو یاد نگیرند و یا با سختگیری و باید و نبایدها و سرزنش بزرگ بشند، یواش یواش یاد می گیرند برای اینکه مورد تائید بقیه قرار بگیرند، باید از خواسته های خودشون بگذرند و این باعث شکل گیری یک سبک برخورد خاص در بزرگسالی می شه که به آن رفتار منفعلانه گفته می شه.

ما معمولاً به سه سبک با دیگران ارتباط برقرار می کنیم: - منفعلانه، - پرخاشگرانه، - جراتمندانه.

منفعلانه یعنی می خواهیم همیشه همه را از خود راضی نگه داریم، می ترسیم اگر نظرمون رو بگیم طرف مقابلمون ناراحت بشه، می ترسیم که رابطه ها قطع بشه، فکر می کنیم که اعتراض کردن بده و از ترس درگیر شدن همه چیز را تحمل می کنیم.

گوینده اول: برادر من درست عکس منه. وقتی کوچیک بود اجازه داشت هرکاری دوست داره بکنه، حتی وقتی ما رو اذیت می کرد کسی چیزی بهش نمی گفت، او فقط خواسته های خودش برایش مهم بود.

گوینده دوم: وقتی ما فقط به خواسته های خودمان اهمیت می دهیم و حقوق بقیه رو پایمال می کنیم به راحتی سر بقیه داد می کشیم و فکر می کنیم که همیشه حق باماست نوع برخورد ما پرخاشگرانه است. وقتی نوع تربیت خانواده طوری باشد که کودک پرخاشگری را ببیند و یا در مقابل رفتار پرخاشگرانه تشویق شود و دوست داشتن، درک و رعایت حقوق دیگران را یاد نگرفته باشد، فقط به خواسته های خودش فکر می کند.

گوینده اول: من دلم می خواد طوری رفتار کنم که نه خودم اذیت بشم و نه بقیه رو اذیت کنم.

گوینده دوم: رفتار سالم اینکه نه کسی را اذیت کنید و نه اجازه بدیم کسی ما رو اذیت کنه، به راحتی بتوانیم نظرات، احساسات و خواسته های خودمان را بیان کنیم، حق اشتباه کردن را به خودمان بدهیم، حق نه گفتن را به خودمان بدهیم و همین حقوق را در مورد دیگران هم رعایت کنیم، این رفتار را رفتار جراتمندانه می گویند.

گوینده اول: چطور می تونم خودمو بعد از این همه سال تغییر بدهم.

گوینده دوم: برای تغییر می توانیم با قدم های کوچک شروع کنیم، نه بگیم و خواسته های خودمان را بیان کنیم، آرام آرام این رو بیشتر کنیم، یک روش دیگه اینه که یک نفری که به راحتی میتونه نه بگه رو به عنوان الگو برای خودمان قرار بدهیم و از خودمون بپرسیم اگر او در این موقعیت

بود چکار می‌کرد و ما دقیقاً همون کار را بکنیم. رفتار جرأت‌مندان به بر مبنای حقوق و مسئولیت‌های انسانی بنا شده.

گوینده اول: من دلم می‌خواهد بیشتر در این مورد یاد بگیرم.

گوینده دوم: برای راهنمایی شما مرکز FEM SÜD مشاوره به زبان فارسی و در صورت تقاضا Workshop‌های مربوط به این موضوع را ارائه می‌دهد.