



رفتار هفتم: نه گفتن رو یاد بگیرید

می دونم که گفتن این چیزها شاید باعث بشه خیلی ها ازم متنفر بشن، ولی به هر حال ترجیح می دم حرف هام رو بگم. من توفعالیت های داوطلبانه مدرسه بچه هام شرکت نمی کنم. نه به این خاطر که فرصتش رو نداشته باشم، البته که وقت خالی ندارم، ولی کنترل وقتم رو دارم و اگه بخوام می تونم تو برنامه م یه وقتی رو براش آزاد کنم و به اون اختصاص بدم و نه به خاطر این که موقعیتش برام پیش نیومده باشه، چون من هم مثل سایر والدین، پیشنهادی مثل ثبت نام در فلان برنامه مدرسه، حضور یا سفر علمی به مزرعه خانوادگی آندروود¹ بهم می شه. نه! من توفعالیت های داوطلبانه مدرسه بچه هام شرکت نمی کنم، چون... ازشون متنفرم، تمام! می دونم با خوندن و شنیدنش، موج پیام های منفی به سمتم سرازیر می شه، ولی باید روراست باشم.

قبل ها، دستیار معلم ها می شدم، تکالیف دانش آموزان رو چک می کردم و پوشه های پنج شنبه رو آماده می کردم. برای مراسمات مدرسه، برنامه ریزی می کردم و تواردوی پاییزه مدرسه، بچه ها رو راهنمایی می کردم که چطور از کدوم مسیر رد بشن. از تک تک لحظاتی که مجبور به انجام اون کارها بودم، متنفر بودم. قسمت لذت بخشش فقط وقتی بود که می تونستم به جز آخر هفته ها با بچه هام وقت بگذرونم. ولی مادرها باید عاشق شرکت توفعالیت های مدارس باشن درسته؟ باید از این کارها خوش شون بیاد. باید عاشق همه بچه های دنیا

باشن، مخصوصاً دانش‌آموزانی که با بچه‌های خودشون توی مدرسه تحصیل می‌کنن، اما من این طور نیستم.

بعضی از بچه‌ها که به اردو می‌اومدن غیر قابل تحمل بودن، خودتون می‌دونید منظورم دقیقاً چیه. زیر و رو کردن تکالیف هفتگی دانش‌آموزان، اون قدر کسل‌کننده‌ست و حوصله آدم رو سر می‌بره که می‌خوام سرم رو به همون میز مخصوص هشت ساله‌ها که مجبور بودم پشتش بشینم و اون کارها رو انجام بدم، بکوبم و خلاص شم. از همه اون کارها متنفرم. خیلی هم متنفر بودم، ولی می‌خوام بدونید اگه مجبور باشم این کار رو می‌کنم.

دو سال آژگار توهمه جلسات پیش‌دستانی شرکت می‌کردم. توجشنواره زمستونی باجه خوراکی‌ها مشغول بودم و برای مراسم خیریه مدرسه، برنامه ریزی می‌کردم، چون هیچ‌کس نبود که این کارها رو انجام بده و من حاضر بودم جور همه رو بکشم. اگه هشتاد و هفت والدین دیگه که دوست دارن داوطلب بشن و می‌خوان بدونن که مادر فوراً باز هم تمایل به شرکت تو چنین کارهایی رو داره یا نه، من می‌گم: «نه، ممنون.»

چند سال پیش، جن هتمیکر این جمله رو یادم انداخت: «اگه مطمئنی جوابت آره نیست، پس حتما نه.» یعنی اگه کسی از شما خواست کاری خارج از برنامه عادی خودتون انجام بدید و جواب شما «آره حتماً!» نیست، پس حتماً باید بگید «نه.» شرکت کردن و داوطلب شدن تو کارهای مدرسه رو دوست ندارم و تا مجبور نشم و کسی دیگه نباشه، انجام نمی‌دم. داوطلب شدن در فعالیت‌های مدرسه جزو علایق من نیست و تا زمانی که کسی برای داوطلب شدن وجود نداشته باشد و چاره‌ای باقی نمونه، این کار رو نمی‌کنم.

با این حرفم احتمالاً مادرهای دیگه مدرسه، نظرات زننده و نیش‌دار زیادی برام بفرستن و مطمئنم همین الان یک یا چند نفر با خوندن این حرف‌هام ازم

ناراحت شدن و فکر کردن حتماً من مادر بدی هستم. اصلاً و به هیچ عنوان نمی‌تونید بگید فلان بخش مادری کردن رو دوست ندارم! این یه قانونه. داوطلب نشدن تو فعالیت‌های مدرسه چی؟ می‌تونم خوانندگان غضبانگی رو تصور کنم که مشت‌های گره کرده شون رو بالا بردن و می‌گن: «کدوم احمقی حاضر نیست به پیشرفت نسل جوون کشورش کمک کنه؟ کدوم بی‌عرضه‌ای نمی‌تونه هفته‌ای یه ساعت برای کلاس بچه‌ها وقت بذاره؟ باید تو اولویت‌ها ت تجدید نظر کنی»، ولی باید بگم اولویت‌های من هیچ ایرادی ندارن. اولویت‌های من این‌ها هستن.

۱. خودم، پیشرفت شخصیم و اعتقادم.

۲. شوهرم و تعهدی که برای داشتن یه زندگی مشترک استثنایی داریم.

۳. بچه‌هام و تعهدم به این‌که مادری استثنایی باشم.

۴. شغلم و آرمانم برای تشویق خانم‌ها به تغییر دادن زندگی شون.

مطمئنم با خوندن این‌ها سردرگم می‌شید و براتون سؤالاتی پیش میاد؛ چون از مادری استثنایی بودن گفتم، ولی اعتراف کردم که تو فعالیت‌های داوطلبانه مدرسه شرکت نمی‌کنم. خوبی گفتن اولویت‌ها همین‌ه که مشخص می‌کنید از نظر شما چه چیزهایی اولویت دارن. به عقیده من برای یک مادر خوب بودن، لزوماً نیازی نیست تو فعالیت‌های مدرسه بچه‌هام شرکت کنم. شاید شما مثل من فکر نکنید و کاملاً برخلاف من فکر کنید که این خیلی خوبه، چون این طوری می‌تونید باید‌ها و نبایدهاتون رو مشخص کنید و مادر بهتری باشید، ولی برای من، موفقیت در وظایف مادریم، ارتباطی به این چیزها نداره. تشویق کردن بچه‌ها تو مسابقات ورزشی، ساعت‌ها تو مدرسه موسیقی همراه شون بودن، داشتن شام خانوادگی و رفتن به سفرهای خانودگی، همراه خودم به سفرهای کاری بردن شون به خاطر وقت‌گذرونی با خودم، قبل از خواب براشون قصه گفتن، انداختن پتوروشون، این‌ها یه سری کارها هستن که به عنوان یه مادر براشون انجام می‌دم. این‌ها فقط بخشی از «آره حتماً» گفتن‌های

من توانجام وظایف مادریم هستن که بهشون متعهدم، اما برای اینکه بتونم به اولویت‌های دیگه م برسم، باید درباره چیزهایی که برای خودم و اون‌ها اهمیت داره واضح حرف بزنم و صداقت به خرج بدم.

دقت کنید تو اولویت‌هام ننوشته بودم «اطمینان از رضایت و تأیید بقیه مادرهای مدرسه.» یا «براساس انتظارات و اولویت‌های دیگران زندگی کن.» من نه فرصت این کار رو دارم و انرژی اضافه که بخوام صرف این چیزها کنم. من تصمیم گرفتم که تمرکز رو صرف چهار بخش کنم و اگه فعالیتی که برای شرکت تو اون دعوت می‌شم، توهیچ کدوم از این چهار بخش نباشن، بهش تن نمی‌دم. باید بدونید اگه بخواید به هر چیزی توجه کنید، نمی‌تونید تمرکز داشته باشید. اگه بذارید بقیه براتون برنامه‌ریزی کنن و بگن چکار کنید و چکار نکنید فکر نکنید این کار رو نمی‌کنن، قطعاً می‌کنن!

و بهتر از همه، اینه که یاد گرفتم بدون ذره‌ای شرمندگی یا عذاب وجدان بگم نه! می‌خوام بهتون بگم که این یه معجزه‌ست! تو زندگی من خانوادم هستن که اهمیت دارن و نه دیگران. این به نفع همه ماست. توفرصتی که مختص بچه‌هاست، بیشترین کار و توجه رو بهشون می‌کنم و ازشون دریغ نمی‌کنم و اصلاً هم با احساس خستگی، زندگیم رو پیش نمی‌برم. آیا شما نه گفتن رو بلدید؟ آیا به نه گفتن نیاز دارید؟ بذارید یه سری نکته یادتون بدم که با به کارگیری اون‌ها، این رو هم برای خودتون تبدیل به عادت می‌کنید.

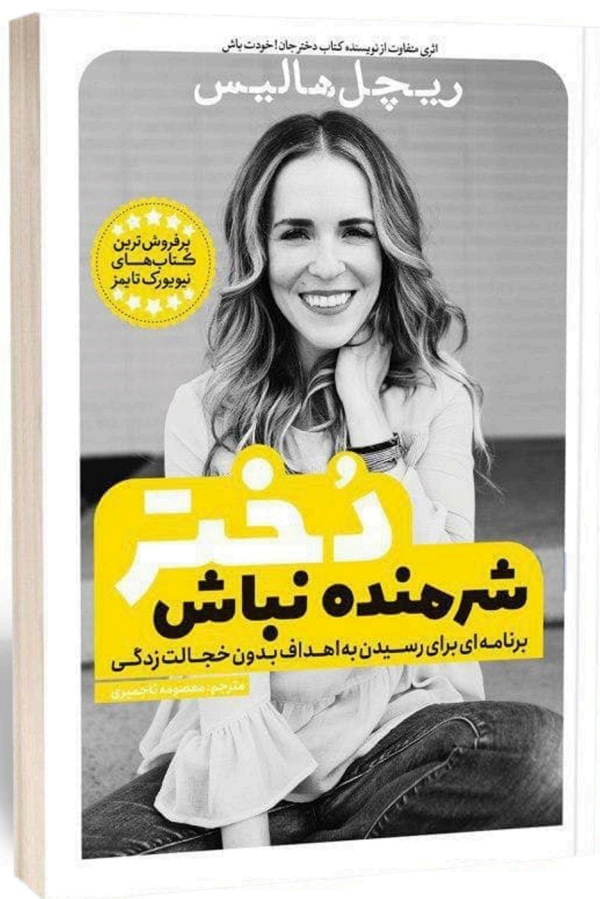
- فوراً جواب بدید

برای نظم داشتن تو کارتون «فقط یه بار سراغ هر چیزی برید». یعنی اگه ایمیل کسی رو باز کردید، همون لحظه جوابش رو بدید و موکول به وقت دیگه نکنید. اگه تو جلسه‌ای حاضر می‌شید، توهمون اتاق جلسه، برنامه‌هاتون رو مطرح کنید. فقط یه بار سراغش برید. وقتی کسی ازتون درخواستی داره، فقط یه بار سراغش برید؛ یعنی بعد از این که ازتون چیزی می‌خوان، همون لحظه

براش فقط وقت بذارید. سریعاً نظر مثبت یا منفی تون رو اعلام کنید. گفتن الفاظی مثل شاید یا احتمالاً و... یعنی: «واقعاً نمی‌خوام این کار رو انجام بدم، ولی نمی‌خوام حقیقت رو بهت بگم.» وقتی همون لحظه جواب طرف تون رو نمی‌دید، خیلی بعیده که بتونید بعدش جرأت به خرج بدید و به مخاطب تون بگید که جواب تون منفيه. اون قدر لفتش می‌دید که دیگه برای نه گفتن دیر بشه و آخرش مجبور بشید کاری رو انجام بدید که دوست ندارید.

این طور می‌شه که خلق و خوتون بهم می‌ریزه و عصبی می‌شید. وقتی کسی ازتون چیزی می‌خواد، جسارت به خرج بدید و بلافاصله جواب بدید. ادب رو رعایت کنید، ولی صریح هم باشید. نمی‌تونید تصور کنید چقدر ایمیل‌هایی دارم که توشون ازم درخواست‌هایی شده. درخواست‌هایی نظیر راهنمایی، پیشنهاد و توصیه و تبلیغ محصول و.. ازم می‌شه. چندین سال، هرکس به نوشیدن قهوه دعوت می‌کرد، دعوتش رو رد نمی‌کردم. توه مراسم خیریه‌ای که دعوت می‌شدم شرکت می‌کردم. نمی‌دونستم چطور نه بگم، چون احساس می‌کردم نباید نه بگم. بعدش فکر کردم، دیدم هر بار که یه ساعت از وقتم رو صرف کسی می‌کنم یه ساعت از بچه‌هام کم می‌زارم. یه ساعت از انرژیم برای زندگی مشترکم کم می‌شه. هر جواب آره به دیگران، یه نه به خودم و اولویت‌هایم بود. از اون به بعد تصمیم گرفتم خیلی صریح و روراست در کمال رعایت ادب و احترام، حرف دلم رو بزنم.

به هر کسی که چیزی می‌خواست، می‌گفتم نمی‌تونم قبول کنم، چون در اون صورت باید برای خانوادم کم بذارم. کیه که نتونه این رو درک کنه؟ هیچ‌کس. هیچ وقت پیش نیومد کسی بعد از این جواب، اصرار کنه. خانم‌های زیادی برام پیام فرستادن و گفتن هیچ وقت به قضیه این طور نگاه نکرده بودن. یه جواب بله به خواسته‌ی دیگران، یه جواب نه به خودتونه. موقع گفتن جواب تون، صراحت به خرج بدید، ولی در کمال رعایت ادب و احترام.



خرید این اثر از سایت
YUSHITA.COM

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷ 📱 @YUSHITAPUB