



کلاف

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۰۴ ■ ۲ تیر ۱۴۰۱

نوجوان  
جام جم



اسما آزادیان

## چند کلمه ای درباره انواع «نه گفتن» ها

# تلخ و شیرین

ما آدم‌ها بیشتر اوقات به دنبال جواب مثبت و تایید گرفتن از این و آنیم و همین باعث شده در گذر زمان همیشه بله گفتن تبدیل به یک ارزش اخلاقی و اجتماعی شود. «نه» و «بله» هر جفت‌شان در زندگی به یک اندازه نقشی مهم دارند و اگر بلد نباشیم چه زمانی ازشان استفاده کنیم، ضربه‌های بزرگی از روزگار و آدم‌ها می‌خوریم که گاهی به هیچ شکلی قابل جبران نیست.

هستیم.

### نه گفتن به موقع

آنها که عذاب وجدان نه گفتن‌های بجای، خرخره‌شان را نمی‌چود و از آن طرف حسرت شریک شدن در خیلی اتفاق‌ها و ساختن خاطره‌های خوب را تا سال‌ها با خود حمل نمی‌کنند؛ چون خوب می‌دانند چه زمانی نه بگویند. اعتماد به نفسش را دارند مقابل پیشنهاد اشتباه، اتفاقات نادرست بایستند و بعدش هم فکر طرد شدن از جمع دوستان و اطرافیان نباشند. به موقعش هم بلدند «نه» های قاطع‌شان را غلاف کنند و موقعیت‌های خوب را روی هوا بزنند.

### نه به «نه گفتن»

دفعه اولی که دوستش پاکت سیگار را می‌گیرد جلوی صورتش و با چشم اشاره می‌کند که یکی بردار، سپر می‌اندازد یا من و من کتان نه می‌گوید اما وقتی دستش می‌اندازند و تحقیرش می‌کنند که بایه نخ سیگار کشیدن هیچ کس معتاد نشده، قافیه را می‌بازد و تمام. احتمالاً اگر پای درد دلش بنشینیم، می‌فهمیم هیچ وقت نمی‌تواند تصمیم‌های قاطعانه بگیرد و از این که نه بگوید و بقیه از دستش ناراحت شوند یا به ریشش بخندند، می‌ترسد. همیشه هم چوب نه گفتن‌هایش را خورده. کارهای سخت و سنگین را به او داده‌اند، از سکوتش سوءاستفاده کرده‌اند و مسؤولیت‌های خودشان را روی دوش او انداخته‌اند اما با همه اینها هنوز هم وقتی که باید نه بگوید، زبانش می‌گیرد و عرق سرد می‌کند؛ چون در اعماق ذهنش حک نشده مراقبت کردن از خودش، مهم‌ترین مسؤولیت زندگی اوست.

فرصت‌های خوب زندگی‌شان نه می‌گویند که فرصت‌ها قهر کنند و بروند و دیگر برنگردند. البته فرصت همیشه یک موقعیت کاری، تحصیلی یا تجربه‌های بزرگ و خفن نیست، گاهی همین که کسی از ما کمک کوچکی مثل بردن کیسه‌های سنگینش تا آن طرف خیابان را دارد و ما هم خیلی دوست داریم کمک کنیم و همه یاخته‌های بدنمان یکصد فریاد می‌زنند بله اما از دهنمان یک نه گنده می‌پرد بیرون با مقادیر قابل توجهی توجیهات اضافه، یعنی ما آدم‌های فرصت‌سوز خوبی



### نه گفتن مدام

گالیورهای شماره ۲، مدام در حال سروکله زدن با نمی‌شود و نمی‌توانم‌ها. از آن ور بوم افتاده‌هایی که برایشان فرقی نمی‌کند چه کسی جلویشان نشسته، دقیقا چه می‌خواهد، خواسته معقولی ست یا نه. کلا جوابشان منفی است. شاید قربانی بله گفتن‌های زیادند شاید هم حوصله انجام دادن هیچ کاری را ندارند و پراز توجیهاتی هستند که خودشان هم می‌دانند نصف بیشترش الکی است. نه گفتن‌های مدام مثل یک بیماری مسری است که اگر درمان نشود به نمی‌توانم، نمی‌شود، نمی‌گذارند تبدیل می‌شود و با تکرار هر روزه می‌روند جایی در اعماق ذهن مان به اسم ناخودآگاه می‌نشینند و اگر قبلاً از سرخستگی و بی‌حوصلگی می‌گفتیم نمی‌توانیم، حالا کم‌کم نشدن و نتوانستن را باور می‌کنیم.

### نه به همه فرصت‌های خوب

انداختن پیتزای داغ تازه از فر درآمده در سطل آشغال یا تکه پاره کردن لباس نوی مارک با قیچی خیاطی مامان، برایتان دردناک نیست؟ بعضی‌ها با خودشان و شانسی که نهایتاً یکی دو بار در خانه‌شان را می‌زند، همین رفتار را دارند. از ترس این که نکند از پس فلان کار و مسؤولیت برنیایند یا از بیم ناآگاهی و شاید هم تنبلی جوری به



زهرا صلحدار  
بابل

نمی‌خواستم شبیه هزاران هزار فرد دیگر که بی‌علاقه درس می‌خوانند و کار می‌کنند، بشوم.

## من، ۱۰ سال بعد

به اون‌ه گفتم و حالا خوشحالم. اولش فکر می‌کردم اگر بگویم نه، تمام آینده‌ام نابود می‌شود و به قول پدرم بیکارترین آدم دنیا خواهم شد. همیشه این جمله پدرم برایم آزاردهنده بود و هر چه اعتماد به نفس در طول سال‌های عمرم جمع کرده بودم را با کلمه‌ای کوتاه از بین می‌برد. یک بار بدون این که به حرف‌های دیگران که مدام در مغزم می‌چرخیدند توجه کنم، در اتاقم نشستم، دفتری برداشتم و مشغول نوشتن شدم. از خودم و چیزی که دوست داشتم ۱۰ سال بعد به آن برسم، نوشتم و هر چه می‌نوشتم وجودم زنده‌تر می‌شد. کلمات پشت هم قطار می‌شدند. شور و شعفی در درونم جاری شده بود. انگار دستی که می‌نوشت من نبودم. هنگام نوشتن خوابم برد و در خواب خود ۱۰ سال آینده‌ام را دیدم که خوشحال بود.

حالا دیگر می‌دانستم باید چه کار کنم. وقتی چشم باز کردم، سریع از روی صندلی بلند شدم و مقابل آینه ایستادم. دست به سینه و با اقتدار گفتم: تنها هنر و خلاقیت می‌تواند روح تشنه‌ام را سیراب کند. مطمئن بودم اگر مقاومت نکنم و اجازه بدهم بقیه برایم تصمیم بگیرند، یک روزی حسرت خواهم خورد. پس به علاقه‌ام پاسخ مثبت دادم و قاطعانه به همه رشته‌های مهندسی و پزشکی «نه» گفتم. چون

