

چرا باید نه بگوئیم؟

آیا نه گفتن یک مهارت است؟

چگونه می توان آن را یاد گرفت؟

این ها سؤالاتی هستند که شاید برای برخی افراد مطرح شده باشند.

از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد **مهارت نه گفتن** یکی از لازمه های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی اش است.

**نه گفتن**، یعنی وقتی ما نمی خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نه مان را به صورت فعال ابراز کنیم.

علت های زیادی در مشکل "**نه گفتن**" افراد نقش دارد، از جمله :

- ترس از دست دادن رابطه با فرد مقابل،

- احساس مسؤولیت در خصوص احساسات دیگران،

- اعتقاد به اینکه اگر از درخواست دیگران سر باز بزنید، آدم بد و خودخواهی هستید و شاید این کار را با از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری و... که در دوران کودکی به شما آموخته اند، در تناقض می بینید،

- احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می شود و تصور اینکه اگر حتی برای یک بار هم درخواست دیگران را رد کنید، آنها دیگر شما را به حساب نمی آورند و ممکن است حتی دیگر از شما چیزی نخواهند،

- دلسوزی کردن برای طرف مقابل و تصور اینکه اگر نه بگوئید، شاید هیچ کس دیگر نخواهد یا نتواند به او کمک کند و در نتیجه ممکن است کارش راه نیفتد،

- تصور اینکه اگر نه بگوئید، طرف مقابل دیگر شما را دوست نخواهد داشت.

اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی تان را به راحتی به دیگران بگوئید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است...

**اما در خصوص چگونگی "نه گفتن"، لازم است که سه گام را بردارید:**

**گام اول اینکه**، تصمیم بگیرید که کدام پاسخ به نفع شماست (تصمیم گیری)،

**گام دوم اینکه**، علت تصمیم خود را بگوئید ( مثلاً، قول آن را به کسی دادم یا برنامه دیگری دارم)،

**گام سوم اینکه**، همدلی و درک احساسات دیگران باعث می شود که پاسخ منفی شما را راحت تر بپذیرند ( مثلاً، می

دانم که تو به آن نیاز داری و یا البته وضع تو را درک می کنم)

اگر بخواهید قدرت "نه" گفتن را در خودتان تقویت کنید،

از همین حالا این کار را انجام دهید و به فردا واگذار نکنید تا فردا افسوسش را نخورید. "نه" گفتن را از همین

الآن با کارهای کوچک شروع کنید و به تدریج آن را در همه امور گسترش دهید.

**سؤال:** وقتی که طرف مقابل درخواست‌هایش پافشاری می‌کند و خواسته‌هایش به ضرر ماست، چگونه با او برخورد کنیم؟ راه‌های متفاوت یک "نه گفتن" منطقی و معنی‌دار:

### 1- استفاده از روش مستقیم و ساده:

وقتی شخصی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید، حاشیه‌پردازی نکنید.

- برای مثال دوستی از شما می‌خواهد تکالیف او را انجام دهید، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی‌دهم.

### 2- روش بازتابی:

رضایت و علاقه‌مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید.

-اگر شرایطم اجازه می‌داد دوست داشتم تکالیف تان را بنویسم، اما الان نمی‌توانم و امکانش نیست.

### 3- گفتن نه همراه با دلیل:

دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید.  
- نمی‌توانم تکالیف شما را انجام دهم، چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

### 4- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حُسن نیت خود را به درخواست‌کننده نشان می‌دهید.

-این هفته نمی‌توانم با شما تفریح بیایم، برای هفته بعد اگر فرصت شد. چگونه؟

### 5- نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر.

راه دیگر این است که به درخواست‌کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست.

-نمی‌توانم تکالیف تو را انجام دهم، اما اگر کتاب یا منابعی خواستی می‌تونم در اختیارت بذارم.

**6-** یک نوع از نه گفتن به گونه ای است که درست مانند «نواری که سوزنش گیر کرده است». موقعیت

ساده و خاص خود را تکرار کنید. بدون هیچ شرح و توضیح فقط تکرار ... مثل:

O نه من نمی توانم جزوه ام را به تو امانت دهم (نزدیک امتحان است و شما فرصت کمی دارید)

-اما خواهش می کنم زیاد طول نمی کشد.

O نه من نمی توانم جزوه ام را به تو دهم

-قبول، چند فصل اول یا آخرش را بده.

O نه من نمی توانم جزوه ام را به تو دهم الان دارم می خونم.

یک نه بگویید و از عواقب احتمالی بله خلاص شوید.