

## مهارت نه گفتن

مهارت نه گفتن یکی از مهمترین مهارت هایی است که همه باید بلد باشند تا بتوانند در مواقع مختلف از آن استفاده کنند تا خودشان را از مشکلاتی که در پس، بله گفتن وجود دارد، نجات دهند.

اکثر ما وقتی که می خواهیم نه بگوییم، به دو شکل عمل می کنیم:  
در حالت اول، نه را به صورت طرف مقابل می گوئیم مثلا اگر کسی از ما پول قرض می خواهد بدون هیچ گونه مقدمه ای بهش می گوئیم:

نه نمی دهم یا اگر هم داشتم به تو اصلا نمی دادم و...

در حالت دوم هم طرف مقابل را سرکار می گذاریم. دوباره به مثال پول قرض گرفتن برگردیم و در این حالت به طرف مقابل می گوئیم که تا شب بهت خبر می دهم و شب که می شود، موبایل خودمان را خاموش می کنیم.  
هر دو حالت، کاملا رفتار غیر اخلاقی است و ما باید بلد باشیم که چطور به طرف مقابل نه بگوییم که شخص ناراحت نشود.

### نداشن مهارت نه گفتن چه مشکلاتی می تواند به همراه داشته باشد؟

مهارت نه گفتن را باید از دوران کودکی یاد می گرفتیم ولی متأسفانه این مهارت را در هیچ جایی به ما آموزش نداده اند و به خاطر همین با مشکلاتی زیادی دست و پنجه نرم می کنیم.

مثلا اکثر افراد سیگاری قبلا هیچ تمایلی نداشتند سیگار بکشند ولی به علت اینکه نمی توانستند به درخواست دوستشان نه بگویند، مجبور شدند سیگار بکشند.

یا زمانی که کسی از ما درخواست پول می کند، ولی ما خودمان به آن پول نیاز داریم، ولی به علت اینکه نمی توانیم نه بگوییم، پول را به شخص می دهیم.

یا وقتی که کسی از ما ماشینمان را برای عروسیش می خواهد، ولی خودمان قرار گذاشته بودیم به مسافرت برویم، و به علت اینکه نمی توانستیم نه بگوییم، ماشین را به شخص داده ایم.

## مهارت نه گفتن

و می توانم در این رابطه صد ها مثال دیگر بزنم که در زندگی های روزمره شاهد آن هستیم و این نشان می دهد که ما چقدر به مهارت نه گفتن نیاز داریم.

### ترس از نه گفتن

ما خیلی از مواقع ترس از نه گفتن داریم و به خاطر همین به درخواست دیگران بله می گوییم. ولی باید در ابتدا به این نکته اشاره کنم که

### ماحق داریم به هر درخواستی نه بگوییم

اکثر ما به این دلیل به درخواست دیگران بله می گوییم که می خواهیم آنها را راضی نگه داریم تا از ما خوششان بیاید. و با خودمان فکر می کنیم که اگر نه بگوییم چه فکر در رابطه ما من می کند؟ نکنه از دست من ناراحت شود؟ نکنه رابطه ما خراب شود و... .

و ما با این افکار و باور ها به دیگران بله می گوییم، در حالی که خودمان اصلا راضی به انجام آن نیستیم و فقط می خواهیم که طرف مقابل از دست ما ناراحت نشود.

و اکثر ماجرا های ما شبیه به داستان زیر است.

روزی چند مردی به یک روستایی می روند و به مردم روستا می گویند که اگر تمام دارایی هایتان را به ما ندهید، همان کاری را انجام می دهیم که با روستای قبلی کرده ایم.

مردم روستا وقتی این حرف ها را شنیدند، ترس تمام وجودشان را فرا گرفت و فکر کردند که مردم روستای قبلی را کشته اند و به خاطر همین ترس، تمام دارایی هایشان را به آن مرد ها دادند.

وقتی که مرد ها می خواستند روستا را ترک کنند، مردم روستا از آنها پرسید که با روستای قبلی چه کاری کرده اند؟

آنها گفتند: مردم روستای قبلی دارای هایشان را به ما ندادند و ما مجبور شدیم به روستای شما بیاییم و اگر شما هم نمی

دادید به روستای بعدی می رفتیم!!

## مهارت نه گفتن

در خیلی از مواقع هم اگر ما به در خواست دیگران نه بگوییم، هیچ اتفاق خاصی نمی افتد و آن فرد درخواست خودش را به کس دیگری می گوید، پس نباید زیاد نگران نه گفتن باشیم.

### چطور نه بگوییم؟

برای نه گفتن یک الگوی وجود دارد و آنهم این است که:

**اول** با خودمان مشخص می کنیم که می خواهیم نه بگوییم یا بله

**دوم**، شخص را همراهی می کنیم

**سوم**، دلیل نه گفتن را می گوئیم

**چهارم**، یک پیشنهادی را ارئه می دهیم.

اجازه بدهید کمی این الگو را برای شما توضیح بدهم:

اول باید بدانیم که می خواهیم درخواست طرف مقابل را قبول کنیم یا نه. برای اینکه بدانیم می خواهیم نه بگوییم یا بله باید از خودمان دو تا سوال بپرسیم:

**آیا توقع خواهم داشت که اگر بعدا من هم درخواستی داشته باشم، برایم بله بگوید؟**

مثلا زمانی که طرف از ما پول قرض می خواهد، باید از خودمان سوال بپرسیم که آیا من توقع خواهم داشت که وقتی من هم از او درخواستی داشته باشیم او برایم بله بگوید؟

اگر توقع خواهید داشت، حتما درخواستش را رد کنید چون اگر روزی شما از او درخواستی داشته باشید و نه بگوید به احتمال خیلی زیاد رابطه شما به هم خواهد ریخت.

**اگر به قولش عمل نکرد، حالم بد می شود یا نه؟**

مثلا اگر شما به کسی پول قرض می دهید، باید از خودتان سوال بکنید که اگر پولم را پس نداد، حالم چطور می شود؟ رابطه ما خراب می شود یا نه؟

## مهارت نه گفتن

اگر فکر کردید که حالتان بد می شود و یا رابطه تان خراب می شود، درخواستش را رد نکنید.

بعد از اینکه با خودتان کاملا مشخص کردید که می خواهید درخواستش را رد کنید، از الگویی که در بالا مطرح کردم استفاده کنید:

اجازه بدهید با چندین مثال الگوی بالا را برای شما کاملا واضح کنم که چطور می توانید از آن استفاده کنید.

**مثلا زمانی که کسی از ما پول قرض می خواهد تا کسب و کارش را آغاز کند.** (به الگویی که در جواب زیر استفاده کردن دقت کنید.)

بسیار عالی که می خواهی کسب و کارت را آغاز کنی ولی من نمی توانم در خواست تو را قبول کنم چون پولم را در جایی سرمایه گذاری کرده ام ولی اگر می خواهی می توانم برای تو ضامن بشم تا از بانک وام بگیری

**یا مثلا اگر کسی از ما ماشین را برای عروسیش می خواهد:**

واقعا خوشحالم که داری عروسی می کنی ولی با خانواده می خواهم به مسافرت بروم و نمی توانم ماشین را در اختیار تو قرار بدهم ولی اگر می خواهی کمک کنم تا ماشینی را اجاره کنی

**یا مثلا کسی از ما می خواهد با او به پارک برویم:**

واقعا من هم خیلی می خواهم به پارک بروم ولی نمی توانم چون می خواهم پروژه ام را تمام کنم ولی انشالله سرفرصت حتما یک قرار می گذاریم و می رویم

در آوردن دلیل ما اصلا قرار نیست دروغ بگوییم، و کاملا باید با طرف مقابل صادق باشیم تا اعتماد از بین نرود. و برای اینکه شما مهارت نه گفتن را در خودتان پرورش دهید هر روزی به خودتان یک درخواست بدهید و با این الگو نه بگویید و بعد از مدتی که هر روز این تمرین را انجام دادید، مسیر عصبی آن در ذهنتان شکل می گیرد و بدون اینکه فکر کنید با این الگو می توانید به هرکسی نه بگویید.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**