

مهارت نه گفتن

اگر دائمًا مجبور باشیم تسلیم درخواستهای دیگران شویم و با آنها موافقت کنیم و به همین خاطر شدیداً احساس ناراحتی داشته باشیم، روزی می‌رسد که از خود بپرسیم «چرا نمی‌توانم نه بگوییم دلیل به هم زدن برنامه‌های شخصیم، با درخواست‌های ناتمام دیگران چیست؟ و چرا در جایی که علاقه به «نه» گفتن دارم با گفتن یک «بله» شرایط سختی به وجود می‌آورم؟» شاید شما مثالهای نگران کننده‌تری بزنید مثل اینکه در موقعیتی قرار گرفتم که علی‌رغم میل باطنی خود مجبور شدم سیگار بکشم و راستی چرا؟

احتمالاً از قطع شدن یا ضعیف شدن ارتباطات دوستان خود با سایرین وحشت دارید و به همین خاطر از راه پذیرفتن بدون چون و چرای یک درخواست خود را از این وحشت رها می‌کنید و یا اینکه آنقدر به شخص یا اشخاصی علاقه دارید که از نه گفتن به آنها احساس گناه می‌کنید در نتیجه ساده ترین راه را این می‌بینید که به احساسات خود لطمeh بزنید و دست از خواسته‌ها و برنامه‌های شخصیتان بکشید . شاید هم خود را در مقابل سایرین بیشتر از حد متعارف و معمول مسؤول می‌بینید و حاضرید برای آنها هر کاری بکنید حتی به سلامتی خود ضرر بزنید!!!

و به همین خاطر رد این درخواست را بی‌معرفتی، خودخواهی و خود محوری فرض می‌کنید پس باز هم خود و برنامه‌های خود را قربانی این درخواست می‌کنید و در واقع ارزشهای خود را فدای خواسته‌های نامعقول دیگران می‌کنید.

گاهی اوقات هم، انجام دادن کارهای دیگران را از زاویه ای متفاوت می‌بینید و فکر می‌کنید درخواست آنها از شما به معنای مهم و با ارزش بودن‌تان است و اگر آن را نپذیرید در واقع نباید هرگز منظر تکرار چنین شرایطی باشید.

تمام موارد ذکر شده نمونه‌هایی از تفکرات و باورهای نادرست و مزاحمتهای فکری است که پیش از نه گفتن به یک درخواست از ذهن ما می‌گذرد.

از چه راههایی می‌توان «نه گفتن» را ساده تر کرد؟

گام اول ، در قدم اول سدها یا موانعی که از نظر اخلاقی و ذهنی بر سر راهتان می‌بینید را شناسایی کنید. برای مثال اگر دوستی از شما درخواست نابجایی کند و اگر به او نه بگویید چه عاقبی خواهد داشت؟

- آیا می‌ترسید او هرگز پس از این ماجرا با شما صحبت نکند.

- آیا از این نگرانید که مبادا در مورد شما جور دیگری فکر کند.

یا اگر به کارفرمایان «نه بگویید» از کار برکنار می شوید؟

یا رد درخواست یکی از همکارانتان واقعا از لحاظ شغلی برای شما زیان آور خواهد بود؟

گام دوم ، پس از بررسی خطرات احتمالی از بعد منفی آن، با واقع بینی شرایط احتمالی را در ذهن خود ترسیم کنید. عجله نکنید با دقت این گام را بردارید اگر نیاز می بینید که احتمالات مختلف را یادداشت کنید این کار را انجام دهید شاید برای ابتدای کار مناسب باشد.

- اگر نه بگوییم دوستم کمی ناراحت می شود اما پایه های دوستی ما استوارتر از این است که با این مورد خراب شود. از طرفی شاید دوستم به خاطر شنیدن «نه» صریح و رک من نسبت به دوستی ما اعتماد بیشتری پیدا کند.

- رئیس اداره حتماً در برابر «نه» گفتن من کمی ناراحت می شود. اما اگر «بله» بگوییم و با توجه به فشار روحی ناشی از به هم خوردن برنامه هایم عصبانی و بی حوصله کار کنم عواقب بدتری پیش خواهد آمد

- اگر با دوستم در این مدت بر خلاف ارزش‌های خود و خانواده ام عمل کنم در آینده عواقب خوبی هم از لحاظ فردی و هم اجتماعی در انتظارم نیست.

گام سوم ، قطعاً مطالعه شرایط احتمالی از دیدگاهی منطقیتر و خوش بینانه تر این امکان را بوجود می آورد که عدم پذیرش خود را اعلام کنیم. قطعاً شما دیگر دنبال توجیه ها و دلایل بی اساس نمی روید. مهارت نه گفتن به شما این آمادگی را می دهد قبل از اینکه جواب مثبت دهید، فکر کرده و سریع گامهای مورد نیاز را بردارید و پاسخ منطقی به درخواستهای دیگران بدهید. برخی از این پاسخهای شما و نه گفتن های شما ممکن است آینده شما را تحت تاثیر قرار دهد و بر عکس ناتوانی در نه گفتن در شرایط نامناسب، شما را درگیر موضوعات و موقعیتهایی می کند که بازگشت به شرایط عادی بسیار مشکل است.

در این مرحله مستقیم و با وضوح کامل «نه» را بگویید. اجازه دهید حرکات و رفتار ناشی از مخالفت شما با انجام مسئله مورد نظر با کلامتان هماهنگ باشد، پس بهانه تراشی بی مورد نکنید و به دنبال توجیه ماجرا نباشید.

البته از آن جایی که عادت کرده اید سالها «بله» بگویید و هنر «نه گفتن» به موقع را نداشته اید برای موارد اولیه این تمرین به مشکلاتی برخورد می کنید که بهتر است برای تمرین این مهارت نخست از موارد ساده تر

شروع کنید و به مواردی «نه» بگویید که احتمال خطر و صدمات ناشی از آن کمتر است . به این ترتیب می توانید بعد از مدتی تصمیمات مهمتر و معقولانه ای بگیرید.

قطعاً شروع نه گفتن به افراد خاص ساده تر است مثلاً دوستان نزدیک، خانواده یا غریبه ها ... با هر کدام راحت‌تر هستید با آنها شروع کنید (البته فراموش نشود نه گفتنی که دلیل منطقی و حساب شده ای داشته باشد، نه مواردی که از روی تنبیلی، بی حوصلگی و یا عدم پذیرش مسؤولیت است)

راههای متفاوت یک نه گفتن منطقی و معنی دار:

۱- استفاده از روش مستقیم و ساده:

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

برای مثال دوستی از شما می خواهد تکالیف او را انجام دهید ، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متسافم، من این کار را انجام نمی دهم.

۲- روش بازتابی:

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

اگه شرایط اجازه می داد دوست داشتم تکالیف تان را بنویسم اما الان نمی توانم و امکانش نیست

۳- گفتن نه همراه با دلیل:

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

۴- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید .
این هفته نمی توانم با شما تفریح بیام، برای هفته بعد اگه فرصت شد چطوره؟

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

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

نمی توانم تکالیف تو را انجام دهم اما اگه کتاب یا منابعی خواستی می تونم در اختیارت بزارم

۶- یک نوع از نه گفتن به گونه ایست 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:

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

- اما خواهش می کنم زیاد طول نمی کشد.

- نه نمی توانم جزوه ام را به تو دهم

- قبول، چند فصل اول یا آخرش را بدء.

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

- یک نه بگویید و از عواقب احتمالی بله خلاص شوید

حتماً داستان کودک عاقلی! را که با تلاش پی در پی معلم "الف" را نگفت شنیده اید، او حرف اول را تکرار نکرد تا مجبور نباشد تا آخر "ی" پیش رود.

گاهی اوقات داستان زندگی هم، همین است . خصوصاً در شرایطی که خدای ناکرده به بیراهه می رویم . اگر نه اول را با جرأت بگوییم اسیر «بله» همراه با تعارف نمی شویم.

در ضمن اینکه فراموش نکنید . اگر همیشه «بله» بگویید و از نه گفتن پرهیز کنید . کم کم بله گفتن شما بی معنی می شود. (شاید به همین خاطر عروس خانمهای هیچ وقت بار اول بله نمی گویند و ترجیح می دهند سر خود را به گل چیدن گرم کنند!)

وقتی قلبآ دوست دارید نه بگویید، بله گفتن به شما استرس می دهد و علایم جسمانی این عدم پذیرش قلبی را به شکل سردرد، کشیدگی عضلات شانه و به هم ریختگی برنامه خواب خواهید دید و مدت‌ها باید وقت خود را تلف کنید تا عواقب آن را جبران کنید.

- در نه گفتن دچار گیجی و سردرگمی نشوید، برخی افراد نه گفتن به خواسته یک نفر را نه گفتن به آن شخص و ارتباط با وی می دانند . نه گفتن به این معنا نیست که شما آن شخص را دوست ندارید فقط مفهوم آن «رد خواهش اخیر او می باشد.»

- باز هم تأکید می شود که صادق، آرام و مؤدب نه بگویید. این کار به شما کمک خواهد کرد کنترل کارها را به دست گیرید. دیگران از شنیدن «نه» صادقانه شما خوشحالتر خواهند شد تا اینکه کاری را دودل، بی میل و با تأخیر انجام دهید.

- نه را با قاطعیت و با احترام بگوئید، شک نکنید.

یکی از موارد ضروری نه گفتن در تعارف به مصرف مواد توسط دوستان معتمد یا غیر آن میباشد. حتما مشاهده کرده اید افرادی را که با سختی فراوان و با اراده اقدام به ترک مواد نموده اند و حالا با حضور در جمع دوستان قدیمی یا در یک مراسم به صورت ناگهانی درمعرض پیشنهاد مصرف مواد قرار گرفته و نتیجه تمام تلاشهاش را به باد فنا می دهد و این سرآغازی برای اعتیاد مجدد می شود