

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 مسئولیت 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 بگویید، شاید هیچ کس دیگر نخواهد یا نتواند به او کمک کند و در نتیجه ممکن است کارش راه نیفتد،

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

اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی تان را به راحتی به دیگران بگویید، 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 بگویید (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).

سؤال: وقتی که طرف مقابل برخواسته‌هایش پافشاری می کند و خواسته‌هایش به ضرر ماست، چگونه با او
برخورد کنیم؟

۱. پاسخ خود را به طور واضح، روشن، با صلابت و با استفاده از اجزای بدنی (استفاده از مهارت‌های غیرکلامی
مثل نگاه چشمی، بیان چهره و ژست‌های بدنی یا نزدیک شدن و دور شدن از طرف مقابل) دوباره بیان کنید.

۲. نظر خودتان را با ارایه دلیل و با تأکید بر آن دلیل، دوباره عنوان کنید.

۳ پاسخ طرف مقابل را نشنیده بگیرید و به موضوع دیگری بپردازید و یا آن موقعیت را ترک کنید.

۴. توضیح دادن: "نه، بهتره در این مورد اصرار نکنی، متشکرم"

۵. مسأله را به شوخی بگیرید: "خیلی با مزه گفتی و یا مثل این که بچه شدی‌ها!"

۶. ایجاد این احساس که خودتان بهتر می دانید. "تو که عاقل تر از این حرف‌ها هستی که این کار رو بکنی!"
"تو که این جور نبودی؟"، "تو که هیچ وقت این کاره نبودی؟"، "شما که خودت صد نفر دیگر رو از این کار
منع می کردی؟"

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.

راه های 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، متأسفم، 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.

-اگر شرایطم 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 حُسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید.

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

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 موارد ارتباطی نیست.

-نمی توانم تکالیف تو را انجام دهم، اما اگر کتاب یا منابعی خواستی

می توانم در اختیارت بذارم.

۶- 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:

0 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.

0 نه نمی توانم جزوه ام را به تو دهم

-قبول، چند فصل اول یا آخرش را بده .

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