

چرا «نه» گفتن برای مان دشوار است؟

یک روان‌شناس گفت: متأسفانه افراد زیادی هستند که توانایی «نه» گفتن به خواسته‌های نامعقول دیگران را ندارند، در حالی که یادگیری این مهارت تأثیر زیادی در آرامش روان و افزایش اعتمادبه‌نفس دارد.



یک روان‌شناس گفت: متأسفانه افراد زیادی هستند که توانایی «نه» گفتن به خواسته‌های نامعقول دیگران را ندارند، در حالی که یادگیری این مهارت تأثیر زیادی در آرامش روان و افزایش اعتمادبه‌نفس دارد.

«احسانه بهرامیان» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: نیازها و مطالبات هرکس از اولویت نسبت به مطالبات دیگران برخوردار است و در واقع، ما در زندگی فقط در حدی که حقوق خودمان پایمال نشود حق داریم نیازهای دیگران را برآورده کنیم. به عبارتی، اعتمادبه‌نفس و آرامش روان هرکسی به این وابسته است که برای رسیدن به اهداف خود، پیش از تحقق اهداف دیگران برنامه‌ریزی و تلاش کند.

این روان‌شناس ادامه داد: وقتی در مواجهه با درخواست نامعقول دیگران در خصوص کارهایی که هیچ علاقه‌ای به انجام‌شان نداریم، بدون تعارف از واژه «نه» استفاده می‌کنیم، شرایط رهایی از استرس و خودخوری را فراهم کرده و می‌توانیم ساعات مفید روزمره را به مطالبات خود اختصاص دهیم. البته این مهارت در زندگی باید از دوران کودکی آموخته شود و بدون هیچ واهمه‌ای تا بزرگسالی ادامه یابد.

وی با تأکید بر این که مهارت «نه» گفتن ارتباطات بین فردی را بهبود می‌بخشد، افزود: نه گفتن باید در سنین کودکی توسط والدین، مربیان و مسئولان مراکز آموزشی به‌عنوان الگوی رفتاری مناسب به کودک آموزش داده شود. علاوه بر این، برای تقویت مهارت «نه گفتن» باید در وهله نخست به این نکته توجه کنیم که چه پاسخی به نفع ماست، چون تنها در این صورت می‌توانیم مسئولیتی که بر عهده داریم را به‌نحو احسن انجام دهیم.

بهرامیان تصریح کرد: وقتی با رودربایستی و بر خلاف میلی باطنی، به مطالبات دیگران پاسخ مثبت می‌دهیم، راهی نداریم جز این که با بحران روحی و نشخوارهای فکری دست و پنجه نرم کنیم. در حالی که اگر از همان ابتدا با قاطعیت به طرف مقابل بگوئیم که تمایلی به انجام درخواست وی نداریم، ذهن‌مان از تلاطم نجات می‌یابد. البته می‌توانیم به جای رک بودن و شکستن دل، با مخاطب‌مان همدلی کرده و بگوئیم «خیلی دوست داشتم که می‌توانستم کمکت کنم، اما چنین کاری از عهده توانایی‌های من خارج است» و یا این که «متأسفم، تمایلی به انجام این کار ندارم».

این روان‌شناس خاطرنشان کرد: برای این که حسن نیت‌مان را به اطرافیان ثابت کنیم، ارائه راه‌حل جایگزین نیز روش خوبی است، چون می‌توانیم با این کار احساس و درک خود را از عمق قضیه به آن‌ها نشان دهیم و محترمانه به مطالبات نامعقول‌شان دست رد بزنیم.