

پنج روش برای «نه» گفتن

آیا شما هم با نه گفتن مشکل دارید؟ این روزها با وجود گرفتاری‌های کاری، خانوادگی و هزاران کار روزمره، یافتن وقت آزاد به سختی حاصل می‌شود. اگر شما هم فکر می‌کنید که وقت آزادتان را با تعهداتی که تمایلی به انجام آن ندارید، از دست می‌دهید؛ بد نیست «نه» گفتن را با در نظر گرفتن نکات زیر تمرین کنید:



آیا شما هم با نه گفتن مشکل دارید؟ این روزها با وجود گرفتاری‌های کاری، خانوادگی و هزاران کار روزمره، یافتن وقت آزاد به سختی حاصل می‌شود. اگر شما هم فکر می‌کنید که وقت آزادتان را با تعهداتی که تمایلی به انجام آن ندارید، از دست می‌دهید؛ بد نیست «نه» گفتن را با در نظر گرفتن نکات زیر تمرین کنید:

صادق باشید. به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه سپید، می‌گویند صداقت بهترین سیاست است. اگر از شما درخواست می‌شود که در مدرسه فرزندان به کارهای داوطلبانه مشغول شوید، می‌توانید بگویید که با وجود این که دوست دارید در این کار خیرخواهانه شرکت کنید اما محدودیت‌هایی دارید. صادق بودن به معنای بی‌ادب بودن نیست. راه‌هایی وجود دارد که می‌توان حقیقت را با ظرافت بیان کرد. استراتژی موثر در این مرحله، صراحت است. اگر شما از برخورد با دیگران پرهیز می‌کنید، این روش شاید برای شما چندان کارآیی نداشته باشد. نگران نباشید راه‌های دیگری هم وجود دارد.

اغراق کنید. اگر دوست ندارید شام را با خانواده همسران صرف کنید، هیچ عذری بهتر از حال دار نبودن یا بیماری نیست. آیا تابه‌حال از این ترفند قدیمی استفاده کرده‌اید؟ جزئیات بیشتری به آن اضافه کنید زیرا هیچ کس دوست ندارد به آنفلوآنزا یا سرماخوردگی شدید همراه با دل درد مبتلا شود، به خصوص وقتی که جزئیات بیشتری را در اختیار آنها قرار می‌دهید و درباره وخامت حالتان مبالغه می‌کنید.

گرفتار باشید. مطالعات حاکی از آن است که ما امروزه بیش از هر زمان دیگری گرفتار هستیم. این هم یک روش دیگر برای خلاص شدن از موقعیت‌هایی است که نمی‌خواهید درگیر آن شوید. بهترین راه برای متقاعد کردن میزبانان این است که لیست کارهایی را که باید انجام دهید به آن‌ها نشان دهید و اجازه دهید آن‌ها بدانند که چقدر گرفتار هستید و چقدر بار استرس بر روی دوش شماست. اگر نمی‌خواهید خود را متعهد به انجام کاری کنید، می‌توانید برنامه شلوغ خود را در ذهن به یاد بیاورید.

متاسف باشید. شاید شما هم یکی از کسانی باشید که از وجود این همه گزینه‌های متنوع در فهرست کاری خود خسته شده‌اید. چه راهکاری برای شما وجود شما دارد؟ می‌توانید بگویید که متاسف هستید و نمی‌توانید در این برنامه خاص شرکت کنید. اجازه دهید همسران بدانند از اینکه نمی‌توانید در گردهمایی سالانه شرکت‌اش شرکت کنید، متاسف هستید. بیان تاسف و عذرخواهی بهترین راه برای ایجاد همدلی با دیگران است.

از آغاز برای «نه» گفتن آماده باشید. هنر نه گفتن در ابتدا را یاد بگیرید. شما می‌توانید هر کدام از پیشنهادات بالا را به کار ببندید اما مهم‌ترین کاری که می‌توانید در حق خود انجام دهید این است که برای خودتان و زمان‌تان ارزش قایل شوید. قبل از بله گفتن از تمایل واقعی خود به انجام یا مشارکت در کاری مطمئن شوید. از وقت‌خردن برای انتخاب یک پاسخ درست، نگران نباشید. افراد برای تلاش شما برای با هم بودن ارزش قایل هستند حتی اگر جواب شما منفی باشد. بنابراین تمرین کنید و یاد بگیرید که از اول «نه» بگویید. این کار بسیار بهتر از تغییر دادن پاسخ در انتهای یک کشمکش است.