

مهارت نه گفتن کلید گفتن «نه»

در ادامه آمادگی ذهنی ما برای نه گفتن، تهیه برنامه بکاپ و جایگزین بسیار راهگشاست و اعتمادبه نفس لازم را برای هر نوع نه گفتنی به ما می‌دهد.

در ادامه آمادگی ذهنی ما برای نه گفتن، تهیه برنامه بکاپ و جایگزین بسیار راهگشاست و اعتمادبه نفس لازم را برای هر نوع نه گفتنی به ما می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت پنجره خلاقیت، برنامه پشتیبان چیست؟ درواقع ما برنامه ای را آماده می‌کنیم تا چنانچه «نه» ما موردقبول واقع نشد آن را به اجرا بگذاریم تا بتوانیم به خواسته ها و اهداف درونی خود برسیم.

کمی سخت نیست؟!

شاید در ظاهر فکر کردن به یک برنامه جایگزین کمی سخت باشد و یا شاید پیش خود فکر کنید چه نیازی هست؟! و به خود بگویید: «حالا پیش می‌روم تا ببینم چه پیش می‌آید»، اما برای گفتن نه قدرتمند و با اعتمادبه نفس، این تمرین حیاتی و ضروری است چراکه ترس و خشم ما را به اعتمادبه نفس و اراده تبدیل می‌کند. این کار همچنین آزادی روانی و روحی لازم را به ما می‌دهد زیرا اگر باور داشته باشیم که به همکاری طرف مقابل دلبسته ایم در عمل به گروگان او تبدیل می‌شویم و درنتیجه احساس ترس یا خشم خواهیم کرد و همین ما را به سمت سازش یا حمله سوق می‌دهد.

یک مثال واقعی

مثلاً در برابر مشتری ای که مدام با خواسته های نامعقولش ما را در فشار می‌گذارد برنامه پشتیبان ما می‌تواند پیدا کردن مشتریان تازه و عملیات بازاریابی باشد یا اگر کارمندیم ممکن است بخواهیم با مدیریت مشورت کنیم تا او خودش با مشتری تماس بگیرد و مسئله را حل کند، یا هر مورد خلاقانه دیگری. مهم این است که قبل از آنکه بخواهیم نه بگوییم به این موضوع فکر کنیم. در این صورت قدرت بیشتری در خود احساس می‌کنیم و خیلی منطقی تر و راحت تر نه می‌گوییم. اگر طرف مقابل نه ما را پذیرفت که هیچ وگرنه سراغ برنامه پشتیبان خود می‌رویم.

نکته مهم: دقت کنید که منظور از این کار به هیچ وجه عقب نشینی نیست و اجرای برنامه پشتیبان آخرین چاره کار است. بدیهی است که دوست داریم مشتری، دوست یا حتی همسر خود را حفظ کنیم ولی اگر می‌بینیم قرار نیست به آنچه نیاز داریم دست پیدا کنیم برنامه پشتیبان را به عنوان آخرین راه حل در ذهن خود داریم. همچنین قرار نیست این برنامه چوبی در دست ما باشد تا با آن بر سر روبرویی بزنیم و یا مجازاتش کنیم (!) این برنامه برای بروز خشم و یا ناامیدی ها نیست بلکه راهی واقعی است که اطمینان حاصل کنیم منافع و نیازهایمان تأمین خواهد شد، حتی اگر طرف مقابل همکاری نکند و خیلی اوقات شاید اصلاً نیاز نشود این برنامه را اجرا کنیم، ولی قدرت نه گفتن ما را شگفت انگیز افزایش می‌دهد.

چند برنامه پشتیبان ساده و کاربردی

خودمان انجامش بدهیم: این گزینه ماهیت یک طرفه دارد. چه کاری هست که به دست خودمان می‌توانیم انجام دهیم تا منافعمان را برآورده سازد؟

خارج شدن: این روش هم یک طرفه است و عبارت است از ترک موقعیت یا حتی رابطه با کار…. مثلاً وقتی مدیری خیلی بدخلق است در گفتن یک نه خاص به او، برنامه پشتیبانی ما این است که نهایتاً اگر نپذیرفت کار خود را ترک کنیم و دنبال فرصت های بهتر باشیم.

نفر سوم: آیا فرد سومی هست که در صورت عدم توافق بتوانید به او مراجعه کنید؟ مثلاً اگر همسایه ای هست که مدام آزار و اذیت دارد می‌توانید از مدیر ساختمان بخواهید با او صحبت و برخورد کند یا اینکه از پلیس کمک بگیرید.

ساخت یک ائتلاف: گاهی خوب است اطراف خود را بنگریم و کمک بخواهیم. مثلاً در برابر یک مدیر سلطه گر می‌توانید با کارمندانی که منافع مشترک دارید گروه بسازید و طبیعتاً همیشه نیروی جمع بیشتر از یک نفر است.

بدترین حالت ممکن را تصور کنید

در ساخت برنامه پشتیبان بهتر است واکنش های طرف مقابل را پیش بینی کنیم تا آمادگی لازم را برای روبرویی با آن داشته باشیم. حتی بد نیست که بدترین حالت ممکن را در نظر بگیریم و از خود بپرسیم بدترین کاری که طرف مقابل در صورت نه گفتن ما می تواند بکند چیست؟ هدف از این کار ترسیدن بی مورد نیست، اتفاقاً با فکر به این مورد غالباً درخواهیم یافت که حتی در بدترین حالت هم شرایط به آن بدی که فکر می کنیم نیست و ما معمولاً در ذهن خود عواقب احتمالی نه گفتن را اغراق و بزرگ نمایی می کنیم و درنهایت چون برای هر حالت و شرایطی آمادگی داریم می توانیم شجاعانه و با اعتمادبه نفس از خودمان و خواسته هایمان دفاع کنیم.

نمی دانم اصلاً نه بگوییم؟! بررسی تصمیم برای نه گفتن

زمان تصمیم برای اینکه اصلاً نه بگوییم یا خیر، بهتر است در مورد سه موضوع مطمئن شوید.

۱- از خود بپرسید: «آیا نه گفتن برای من سودی دارد؟ آیا با این نه گفتن یکی از منافع و خواسته های کلیدی ما تأمین می شود؟ آیا این منفعت ارزش به جان خریدن مبارزه با دیگران را دارد؟» اگر جواب مثبت است، ادامه دهید.

۲- سپس از خود بپرسید: «آیا قدرت نه گفتن دارم؟ آیا توانایی این را دارم که سر نه خود بمانم و از آن کوتاه نیایم؟ آیا برنامه پشتیبان عاقلانه و حساب شده ای دارم؟» اگر آری، ادامه دهید.

۳- در آخر از خود بپرسید: «آیا حق نه گفتن دارم؟» گاهی ممکن است از خود بپرسیم که اصلاً حق داریم نه بگوییم؟ بعضی اوقات دچار حس گناه و عذاب وجدان می شویم. این را بدانید همه ما از دید کلی و انسانی این حق را داریم چراکه بشر حق آزادی دارد و آزادی هم با نه گفتن به یکسری افراد و شرایط به وجود می آید.

حالا که منافع و قدرت و حق با شماست به پیش بروید و مطمئن باشید چیزی جلودارتان نخواهد بود.