



## به کسانی که بر حرفی می‌کنند چگونه «نه» بگوییم

بسیاری از ما بیش از حد برنامه برای انجام دادن داریم و استرس زیادی را تحمل می‌کنیم و برنامه هر روزمان شلوغ و درهم است.

بسیاری از ما بیش از حد برنامه برای انجام دادن داریم و استرس زیادی را تحمل می‌کنیم و برنامه هر روزمان شلوغ و درهم است. در اینطور مواقع احتمالاً به بسیاری از دوستان و موقعیت‌هایی که آنی پیش می‌آید، باید جواب منفی بدهیم. ممکن است از اینکه به دیگران نه گفته‌اید، احساس گناه کنید و دلتان بخواهد به دیگران کمک کنید. در اینطور مواقع برای دیگران توضیح می‌دهید که اگر بیش از حد به خودتان فشار آورید، در مورد فرسودگی قرار می‌گیرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، در روی دیگر سکه ممکن است بدون اینکه به دیگران نه بگویید، درگیری داخلی شما باعث شود به دیگران بله بگویید. یادگیری نه گفتن به خواسته‌های دیگران، در حالی که به خودتان صدمه می‌زند، یکی از اتفاقاتی است که به کاهش استرس کمک می‌کند و فشار اضافی را از روی شما برمی‌دارد.

فقط بگویید: «بخشید، الان نمی‌توانم این کار را انجام دهم»

در بسیاری از مواقع بله گفتن به تعهدات جدید، روی زندگی شما و کسانی که قبلاً به شما وابسته شده‌اند، اثر می‌گذارد. از لحن دلسوز اما محکم استفاده کنید. اگر تحت فشار قرار گرفتید، پاسخ دهید که این کار در برنامه شما جایی ندارد و یا زمان انجام آن را ندارید. اغلب افراد به صورت منطقی این پاسخ را می‌پذیرند و اگر کسی به شما فشار بیاورد، رفتار مودبانه‌ای انجام ندهد. موضوع بحث را تغییر دهید و از آن حرف عبور کنید.

به خودتان وقت بدهید

اگر اینکه خیلی محکم به دیگری بگویید که نمی‌توانید زمانی برای آن کار اختصاص دهید شما را ناراحت می‌کند، بهتر است بگویید «بگذارید در این مورد فکر کنم و دوباره با شما صحبت کنم.» در این شرایط شما زمان تجزیه و تحلیل را دارید و راحت‌تر می‌توانید بین پاسخ مثبت و منفی تصمیم بگیرید. در این حالت بدون اینکه فشار و استرس را تحمل کنید، در آرامش کامل تصمیم می‌گیرید.

تعهد کم‌تری را قبول کنید

اگر واقعاً دوست دارید کار پیشنهادی را انجام دهید اما وقت آن را ندارید، خوب است بگویید «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، اما می‌توانم...» و تعهد کم‌تری را که برای شما ممکن است، بپذیرید.

برای گفتن «نه»

محکم باشید، نه دفاعی و نه خیلی عذرخواهانه و در عین حال مودب. هیچ بهانه‌ای لازم نیست. به یاد داشته باشید به هیچ فردی مدیون نیستید و عبارت «این کار با برنامه من مطابقت ندارد» کاملاً کافی و قابل قبول است.

اگر تصمیم دارید به فردی «نه» بگویید، به او واقعیت را بگویید و امیدوارکننده صحبت نکنید. اگر مردم باور کنند که شما می‌خواهید کاری را انجام دهید و سپس آن کار را انجام ندهید، بعداً از شنیدن «نه» ناامید خواهند شد.

منبع: verywellmind