

## «نه»؛ چاره بسیاری از مشکلات و معضلات اجتماعی

یک جامعه‌شناس گفت: برای همه افراد جامعه «نه» گفتن ساده نیست و بسیاری از اشخاص را با چالش روبرو می‌کند.



ایبنا/لرستان: یک جامعه‌شناس گفت: برای همه افراد جامعه «نه» گفتن ساده نیست و بسیاری از اشخاص را با چالش روبرو می‌کند.

مریم کرمی در گفت و گو با ایبنا اظهار کرد: نه گفتن برای همه افراد آسان نیست و بسیاری از اشخاص را با چالش مواجه می‌کند که روان‌شناسان و جامعه‌شناسان برای حل این مشکل راه کارهایی ارائه کرده اند.

وی ادامه داد: اولین نکته ای که در نه گفتن کمک می‌کند این است که بدانیم اهداف زندگی ما در ابعاد مختلف شغل، زندگی مشترک، موقعیت اجتماعی، تحصیل و ... چیست؟ زمانی که اهداف و خواسته های خود را می‌شناسید نه گفتن خیلی راحت می‌شود چون دلیل خوبی برای گفتن نه خواهید داشت، چراکه هر چقدر خودتان را بهتر بشناسید، راحت تر تصمیم می‌گیرید که چه چیزهایی شما را به رویاهایتان نزدیک تر می‌کند و به چه چیزهایی باید نه بگویید.

کرمی با اشاره به این که ما همواره باید به پیامدهای بله گفتن خود فکر کنیم، عنوان کرد: همیشه باید در نظر داشته باشیم زمانی که با درخواستی روبرو می‌شویم قبل از این که جواب بدهیم فکر کنیم، اگر جواب مثبت بدهید چه اتفاقی می‌افتد؟ چه پیامدهایی را به دنبال خواهد داشت؟ چه چیزهایی را بدست می‌آورید؟ اگر موافقت کنید چه چیزهایی را از دست خواهید داد؟ آیا حتماً باید این درخواست را قبول کنید؟

این جامعه‌شناس با اشاره به این که یکی از نکاتی که بسیار در یادگیری هنر نه گفتن به ما کمک می‌کند کشف اعتقاداتی است که در ما سبب می‌شود نتوانیم دست رد به سینه کسی بزنیم، بیان کرد: اگر به تنهایی نمی‌توانید این عقاید را پیدا کنید مراجعه به روانشناس می‌تواند کمک بسیاری در این زمینه به شما بکند.

وی تأکید کرد: فکر کردن به این سؤال که «واقعاً نه گفتن چه عواقبی دارد؟» شاید سبب شود که مدام با خودتان فکر کنید که نکنند فردی از دستتان ناراحت شود، یا در نگاه و دیدگاه دیگران آدم بدی به نظر برسید از ادب به دور است و یا خیلی دلایل دیگر برای نه نگفتن داشته باشید، این افکار نشان دهنده خیرخواهی و حسن نیت شماست.

کرمی با بیان این که برای این که بتوانید نه بگویید ابتدا خودتان بپذیرید که نه گفتن بخشی از زندگی شماست و شما نباید تمامی درخواست‌هایی که از شما می‌شود را بپذیرید، تصریح کرد: نه گفتن هیچ اشکالی ندارد و شما تنها آدمی در این دنیا نیستید که نه می‌گوید تنها نکته مهم در پاسخگویی شما چه بله و چه نه رعایت رفتاری توأم با احترام است.

این جامعه‌شناس با اشاره به این که هر شخص به روش‌های مختلفی می‌تواند پیام نه خود را انتقال دهد، افزود: این پیام را می‌توانید رو در رو، با استفاده از پیامک، ایمیل، مکالمه تلفنی و یا هر راه دیگری انتقال دهید، این که شما چگونه درخواست را رد می‌کنید بسیار مهم است و به شرایط و چگونگی رابطه شما با آن شخص بستگی دارد بنابراین سعی کنید که بهترین روش را برای نه گفتن انتخاب کنید.

وی با بیان این که برای این که نه بگوییم لازم نیست که داستان بسازیم فقط بگوییم نمی‌توانیم و توضیح کوتاهی بدهیم که چرا این درخواست را رد می‌کنیم، اظهار کرد: لازم نیست توضیحاتی را بدهید که اصلاً به آن شخص مربوط نمی‌شود، شما تنها می‌خواهید این پیام را برسانید «نه، ممنون» و هر توضیحی غیر از این اضافه است.

کرمی با بیان این که ما بسیاری از اوقات نه گفتن را نشانه بی‌احترامی می‌دانیم، اضافه کرد: اما محترمانه یا نامحترمانه بودن این رفتار، ربطی به نه گفتن یا آره گفتن شما ندارد، بلکه به نحوه بیان و گفتن آن مربوط می‌شود، در پاسخی که می‌دهید باید ادب را رعایت و برای احساس طرف مقابل خود ارزش قائل شوید.

این جامعه‌شناس با اشاره به این که چگونه «نه» گفتن نیز اهمیت دارد، افزود: اگر خواستید می‌توانید یک پیشنهاد

جایگزین را به فرد مقابل ارائه دهید، اگر شخص مناسبی برای درخواست ایشان نیستید، شخص دیگری را می‌توانید به او معرفی کنید که برای انجام آن کار مناسب است، اگر الان برای انجام کاری وقت ندارید زمان دیگری پیشنهاد دهید که وقتتان آزاد است یا اگر راه حلی برای مشکل به نظرتان می‌رسد آن شخص را راهنمایی کنید.

وی با اشاره به این که گاهی اوقات پیش می‌آید که نمی‌دانید «نه» بگویید یا «بله»، افزود: در این موارد بهترین کار نوشتن است، شروع به نوشتن کنید هرچیزی که به ذهنتان می‌رسد را بر روی یک برگه کاغذ بنویسید وقتی که تمام شد شروع به نوشتن دلایل و جوابی که می‌خواهید به طرف مقابلتان بدهید، بکنید این کار به شما کمک می‌کند تا به مقدار زیادی از احساس درماندگی تان کم شود.

کرمی افزود: براساس تحقیقات روانشناسی انجام شده نوشتن به شما کمک می‌کند تا با خود زودتر به نتیجه برسید و بهترین تصمیم ممکن را در شرایطی که دارید بگیرید، وقتی که می‌نویسید خیلی زود می‌فهمید که در جواب چه بگویید.

این جامعه شناس تصریح کرد: در بسیاری از مواقع افراد با وجود دانستن راهکارهای مختلف نمی‌توانند در عمل آن‌ها را اجرا کنند، این امر می‌تواند به دلیل مهارت جرأت ورزی پایین در شما باشد، در واقع نه گفتن نمود بارزی از مهارت جرأت ورزی است، اگر در این مهارت ضعف زیادی دارید مراجعه به کارگاه‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی، مطالعه کتاب‌های آموزشی و مراجعه به روانشناس از جمله گزینه‌های بسیار مؤثری است که می‌توانند به شما کمک کنند.