



نه گفتن را یاد بگیریم / همیشه با خود صادق باشیم

یکی از مهارت های لازم و مفید در زندگی این است...

یکی از مهارت های لازم و مفید در زندگی این است که "نه گفتن" را یاد بگیریم تا از این طریق بتوانیم خوب فکر کنیم و تصمیم بگیریم و وقتی میل و علاقه قلبی نسبت به امری رنداریم خود را مجبور به بله گفتن به دیگران ندانیم. به گزارش خبرگزاری مهر، کسانی که نه گفتن برایشان سخت است همان هایی نیستند که بله گفتن برایشان سخت است. آنان از پاسخ منفی دادن و نه گفتن بیم دارند، چون می ترسند که با نه گفتن آنان را پس بزنند. اشخاصی که از نه گفتن بیم دارند اغلب به این دلیل است که از ویژگیهای خود شناخت ندارند، حد و حدود خود را نمی شناسند بنابراین قادر نیستند که حد و حدود دیگران را رعایت نمایند.

برای اینکه کسی بتواند "نه" بگوید، اول باید خود را بشناسد که البته این کار سختی است و این گونه اشخاص در این گونه مورد آمادگی ندارند و سعی می کنند با تمام قوا خود را از آن برحذر دارند و خود را در سایه نجابت اشخاص دیگر قایم کنند. نه گفتن این اشخاص بدین معنی است که باید جلوی خشم خشم خود را بگیرند. برخی ها هم نه نمی گویند چون همیشه از زبان پدر و مادرشان نه شنیده اند و وقتی بزرگ شدند می ترسند نه بگویند چون می ترسند مثل پدر و مادرشان شوند. عصبانیتی که در گذشته از دست پدر و مادرشان داشته اند به قدری آنان را فلج کرده است که حتی در حال حاضر هم قادر نیستند با وجدانی آسوده و بدون احساس گناه زندگی کنند.

بعضی احساس می کنند با بله گفتن، شخص ارزشمندی می شوند و با بله گفتن احساس خوبی به آنها دست می دهد، ولی در واقع لزومی ندارد به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی ما از راه عذاب وجدان و احساس گناه احساسات دیگران را تحت کنترل خود در آوریم. گاهی فقط با يك نه گفتن آرامش به وجود می آید. ما حق داریم بگوییم نه، این حق مسلم ماست که از خودمان، احساساتمان، اموالمان و عقایدمان و تمامی وجودمان دفاع و محافظت نماییم.

همه ما در مورد آنچه که اراده ماست نباید حق تقدم را به هیچ کس دیگر بدهیم. حق تقدم با خودمان است. گاه این حق تقدم درست لحظه ای است که ما لازم است از خود محافظت نماییم و گاه این تنها راه و تنها حق انتخابی است که می توانیم داشته باشیم. همیشه حق تقدم را به دیگران دادن یعنی پرهیز از مقابله و رویارویی با مسئله که این به ندرت امکان دارد آن چیزی باشد که به نفع ماست. دادن این حق تقدم ها روح را می فرساید و در آینده شرایط را برای احقاق حق بس دشوار می نماید.

ما اگر می خواهیم جز بهترین ها باشیم باید به هر چیزی که کوچکمان می کند، باعث کسرشانمان می شود و روی دیدی که نسبت به خود داریم پرده می کشد بگوییم نه. اگر ما خود برای حفظ خویش و دفاع از خواسته هایمان گامی برنداریم احتمالش خیلی ضعیف است که کس دیگر بخواهد یا بتواند این کار را برای ما انجام دهد. یاد بگیریم به جا و به موقع نه بگوییم این قیمتی ترین نکته ای است که باید آن را یاد بگیریم و در طول زندگی آن را به کار ببریم.

گاهی نه گفتن تنها کافی نیست، بلکه باید گامی بس فراتر از حد و حدود نه گفتن برداشت و اگر حد و حدودی برای خود قایل نشویم دیگران روی سرمان سوار خواهند شد. نه گفتن برای کسانی سخت است که مایل اند ترجیحا خودشان نقش فعالی نداشته باشند، به دیگری تکیه کنند و بگذارند تا دیگران در این بازی متجاوز و مهاجم شناخته شوند. از طرفی نه گفتن در مطالبه حق، حوزه قدرت را محدود می سازد. از آنجا که لازمه نه گفتن جنگیدن است پس باید پرده نمایش را پایین کشید و به هر چه هست خاتمه داد. گاهی بله گفتن آسانتر از نه گفتن است، اما این مغایرت گاه تبدیل به تجاوز و حمله می گردد که در آن صورت مهاجم ادعایش هم زیاد می شود اینجاست که باید حد و حدود مشخص گردد.

با "نه گفتن" از حق و حقوق خود دفاع کنیم

کسی که از حق و حقوق خود دفاع نمی کند ارزشهای خود را باور ندارد. ما هرگز نمی توانیم کاملاً از خودمان دفاع کنیم مگر اینکه خودمان را دوست بداریم. دفاع از خود معنایش این است که در برابر حق و حقوق و همچنین در دفاع از عقاید خود محکم و استوار بایستیم، که معمولاً به دو مورد بستگی دارد: اول اینکه ما حق داریم که انسان باشیم و مثل یک انسان با ما رفتار شود؛ یعنی اینکه احساس ما مهم است و حق این است که به نظریات ما گوش بدهند. دوم اینکه کسی که به نظریات ما گوش دهد یا ندهد بستگی به ارزش افکار و نظریات ما دارد ولی نباید عقاید و افکارمان با گفتن نه یا بله گفتن نابجا سانسور شود ولی حق با ماست که آنها را بگوییم.

ما باید در زندگی نه گفتن را یاد بگیریم تا از این طریق بتوانیم خوب فکر کنیم و تصمیم بگیریم و وقتی میل و علاقه قلبی نسبت به امری نداریم خود را مجبور به بله گفتن به دیگران نکنیم ما باید نیروهای درونی خود را کشف کنیم تا بتوانیم به خود واقعی مان برسیم، همانی باشیم که می توانیم باشیم. وقتی استعدادهاي دروني خود را کشف کردیم و به توانایی های درونی خود پی بردیم همانی می شویم که می توانیم باشیم، باید با خودمان رو راست باشیم واز درون خود آگاهی پیدا کنیم و خود را درگیر کارهایی که نتیجه بخش نیستند نکنیم و نتایج به دست آمده خیلی مهم است. سلامتی، شادی و خوشبختی که آرزویش را داریم در میزان موثر بودن ما در ارتباطاتمان می باشد برای خود معیارهای والایی داشته باشیم ومهارت های نه گفتن را بیاموزیم و با خود تمرین کنیم.