

## چگونه به خواستگارتان «نه» بگویید؟

جواب شما «نه» است! هنوز لحظاتی از شروع اولین جلسه خواستگاری نگذشته که دختر یا پسر به این نتیجه می‌رسند که به درد هم نمی‌خورند. شاید هم بعد از چندین جلسه خواستگاری، یکی از طرفین به این نتیجه رسیده است که این ازدواج سرانجام خوشی ندارد.



جواب شما «نه» است! هنوز لحظاتی از شروع اولین جلسه خواستگاری نگذشته که دختر یا پسر به این نتیجه می‌رسند که به درد هم نمی‌خورند. شاید هم بعد از چندین جلسه خواستگاری، یکی از طرفین به این نتیجه رسیده است که این ازدواج سرانجام خوشی ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ به طور طبیعی در این مواقع، یکی از خانواده‌ها تصمیم می‌گیرد به درخواست ادامه این خواستگاری جواب «نه» بدهد. جوابی که اگر حساب شده و منطقی نباشد ممکن است برای دختر یا پسر مشکلاتی مانند افسردگی، بی‌حوصلگی و احساس پوچی ایجاد کند. در بعضی مواقع هم که دختر یا پسر با مهارت‌های زندگی و آموزش‌های قبل از خواستگاری آشنا نیستند ممکن است نه شنیدن به خودکشی و اسید پاشی بینجامد و زندگی دو خانواده را نابود کند. برای آشنایی با مهارت‌ها و نحوه «نه» گفتن در جلسات خواستگاری این مطلب را از دست ندهید.

بهترین زمان برای یادگیری مهارت «نه» گفتن، کودکی است

یکی از مهارت‌های مهم در زندگی، مهارت «نه» گفتن است. این مهارت مانند دیگر مهارت‌های زندگی باید از همان ابتدای کودکی فراگرفته شود. 3 تا 4 سالگی بهترین زمان برای یادگیری این مهارت در کودکان است زیرا کودک در این سن به دنبال استقلال است و در صورت فراهم بودن زمینه اعتماد به نفس این مهارت به آرامی در او شکل می‌گیرد. بعضی خانواده‌ها کودکشان را با قید و شرط (!) تربیت می‌کنند، مثلاً این خانواده‌ها به فرزندان‌شان می‌گویند: «اگر این غذا را نخوری، می‌دهیم نمکی ببرد!» و کودک برای به دست آوردن توجه والدین، جنبه‌های مهم شخصیت خود را نادیده می‌گیرد. گاهی قدرت «نه» گفتن محترمانه در شخصیت این کودکان برای اجتناب از خشمگین شدن والدین، شکل نمی‌گیرد و این مشکل تا بزرگسالی با آن‌ها همراه است.

چه کار کنیم «نه» گفتن راحت شود

در فرهنگ ما، معمولاً «نه» گفتن کار ساده‌ای نیست. چه بسا گاهی سبب تنها شدن افراد می‌شود. گاهی فکر می‌کنیم با نه گفتن در نظر دیگران خودخواه جلوه می‌کنیم. در اغلب مواقع، گمان می‌کنیم باید به همه درخواست‌های دیگران پاسخ مثبت دهیم تا بتوانیم آن‌ها را در کنار خودمان داشته باشیم و رضایتشان را جلب کنیم اما چنین تصویری، کاملاً اشتباه است. همه ما در رأس ارتباط مان، در کنار توجه به نیاز دیگران باید به نیازها و صلاح خودمان هم توجه کنیم. با تعیین حد و مرز مشخص با دوستان و اقوام، احتمال بروز ناراحتی و دشمنی در اثر «نه» گفتن را کمتر کنید.

با نگفتن «نه» فقط موضوع را پیچیده‌تر می‌کنید

«نه» گفتن در مراسم خواستگاری زمانی راحت‌تر می‌شود که بدانید به چه چیز یا چه کسی می‌خواهید «بله» بگویید. هر بار که شما در زندگی‌تان می‌گویید «نه»، به این علت است که تشخیص داده‌اید، این چیزی نیست که به دنبال آن هستید. وقتی موضوع علاقه و خواستگاری به میان می‌آید همه ما حساس و آسیب‌پذیر می‌شویم. برای فردی که نسبت به احساسات دیگران حساس است، نه گفتن مشکل‌تر است و خاطرات تلخی را به او یادآوری می‌کند. دلیلش هم این است که او نمی‌داند چگونه باید جواب منفی بدهد. اگر نمی‌خواهید با کسی ازدواج کنید، ایجاد امیدواری و رفتار تظاهر آمیز، تنها موضوع را پیچیده‌تر می‌کند. توصیه می‌شود با استفاده از تکنیک‌های مفید برای «نه» گفتن به آرامی و ملایمت میزان ناراحتی را برای آن شخص کاهش دهید. با وجود این که مهربانی و ملایمت هدف اصلی شماست، اگر به طور واضح صحبت نکنید ممکن است از حرف‌های شما برداشت اشتباهی شود. چه بخواهید و چه نخواهید کمی ناامیدی در این جا لازم است و تا زمانی که شخص از شما جواب منفی نشنود از شما دور نمی‌شود.

گاهی اوقات هیچ راهی به جز «نه» گفتن وجود ندارد. در این صورت بهترین کار این است که این ارتباط را تا جایی که ممکن است کم کنید. هر چه زودتر جواب «نه» را به طرف مقابل تان بدهید تا هر دو نفرتان زودتر به زندگی عادی تان برگردید و انرژی خود را صرف پیدا کردن کسی کنید که نیازها و خواسته های بیشتری از شما را برآورده می کند. برای «نه» گفتن خود دلایل مختلف و طولانی نیاورید. اگر طرف مقابل، جواب «نه» را از شما نمی پذیرد، جواب خود را برای او تکرار کنید. هرچه از شما بیشتر سوال کند مجبور می شوید دلایل بیشتری بیاورید و اصلاً نیازی به این کار نیست زیرا به اعتماد به نفس هر دو طرف لطمه وارد می شود. بسیاری از پاسخ هایی که ذکر خواهیم کرد در این مورد کار سازند و باید آن قدر تکرار شوند تا مورد قبول قرار گیرند. نیازی نیست که کار خود را توجیه کنید. وقتی که به کسی جواب «نه» می دهید بیشتر از کلمه «من» استفاده کنید. مثلاً «من آمادگی لازم را ندارم» یا «به نظر من این ازدواج مناسب نیست» این جملات از سوء تفاهم برای آن شخص و تصور این که او خوب و مناسب نیست، جلوگیری می کند.

#### خداحافظی به سبک متشخص ها

اگر می خواهید یک پایان بندی خوب ایجاد کنید و مثل یک انسان متشخص به طرف مقابل نه بگویید، کمی ویژگی های مثبت او را تحسین کنید. در ذهن تان فهرستی از نقاط قوت او را مرور کنید و وقت «نه» گفتن، با اشاره به همه آن ها برایش توضیح دهید که باز هم می تواند شانس عاشق شدن و دوست داشته شدن را داشته باشد و این پاسخ به معنای بد بودن یا ناتوان بودن او نیست. بهتر است گاهی در همان جلسه اول مخالفت خود را اعلام کنید. به طور قطع تحمل ناراحتی شنیدن جواب منفی، بسیار راحت تر از تحمل سختی های ازدواج ناموفق است.

#### به صریح ترین حالت «نه» بگویید

موضعتان را طوری بیان کنید که امکان هیچ برداشت دیگری وجود نداشته باشد و مهم تر اینکه، هیچ امیدی برای آینده به او ندهید. جملاتی مثل «فعلاً قصد ازدواج ندارم»، «بگذار باز هم فکر کنم»، «به دلیل مخالفت خانواده ام نمی توانم» و... مواردی است که نه تنها کمکی به شما نمی کند بلکه او را هم معلق و بلاتکلیف می گذارد و آینده اش را تحت تاثیر قرار می دهد. مثل آدم های ضعیف رفتار نکنید و با اعتماد به نفس و محکم و قاطع حرف دلتان را بزنید.

#### برای خواستگار سمج شرط بگذارید

اگر می بینید که بعد از گفتن حرف دلتان همچنان خواستگار شما برای برقراری این ارتباط مصراانه تلاش می کند، موضوع مشاوره پیش از ازدواج را مطرح کنید و بگویید اگر واقعا با شما بودن را می خواهد باید شرط شرکت در جلسات مشاوره را بپذیرد. یک روانشناس خبره پیدا کنید، تست های شخصیت که از هر دوی شما گرفته می شود، می تواند تا حدودی آینده ازدواج تان را پیش بینی کند.

روانشناس با تحلیل تستی که از شما می گیرد می تواند بگوید که چقدر با هم تفاهم دارید و در چه مواردی ممکن است دچار مشکل شوید. مشاوره پیش از ازدواج به شما کمک می کند تا تصمیم های مناسبی اتخاذ کنید و مهارت های ارتباطی و حل اختلاف را فرا گیرید و بتوانید با بحران های زندگی مشترک مقابله کنید تا ازدواج شاد و رضایت بخشی داشته باشید.