



چگونه می‌توان «نه» گفت؟

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی قدرت «نه» گفتن است که نه تنها به افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود بلکه به افزایش احترام ما نزد دیگران نیز کمک می‌کند.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی قدرت «نه» گفتن است که نه تنها به افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود بلکه به افزایش احترام ما نزد دیگران نیز کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر مصطفی آب روشن، جامعه شناس و مدرس مهارت‌های زندگی در گفت‌وگو با روزنامه ایران، در این خصوص می‌گوید: ما افراد زیادی را در زندگی می‌شناسیم که قدرت رویارویی با مسائل فردی زندگی‌شان را ندارند و از طرفی دیگر با افرادی برخورد کرده‌ایم که براحتی با مشکل روبه‌رو شده و به آسانی از آن عبور می‌کنند که به اصطلاح به آنها آدم‌های موفق گفته می‌شود.

متخصصان علوم رفتاری با بررسی زندگی آدم‌های موفق به الگوی مشترکی دست پیدا کردند که می‌توان به‌عنوان تکنیک‌های مقابله‌ای از آن یاد کرد که براحتی نیز می‌توان به دیگران آموزش داد. مهارت نه گفتن یعنی ابراز وجود و پیشگیری از تضییع حقوق خود، به‌گونه‌ای که هیچ‌گونه حقی از دیگری نقض نشود که این الگوی رفتاری می‌تواند احترام مضاعفی را از سوی دیگران برای شما به ارمغان بیاورد.

قدرت نه گفتن این امکان را به ما می‌دهد که نه تنها تسلط بیشتری به موقعیت‌های روزمره‌مان داشته باشیم بلکه با اطرافیانمان روابط صادقانه‌تری را تجربه کنیم و احساس بهتری داشته باشیم.

به گفته او، قبل از اینکه افراد مهارت‌های نه گفتن را بیاموزند باید به برخی از حقوق فردی خود آگاهی داشته باشند زیرا دانستن این حقوق اولیه، بروز احساسات منفی یا تلقی بی‌تفاوت بودن را در هنگام نه گفتن کاهش می‌دهد، گزیده‌ای از این حقوق به این قرار است:

- من حق دارم قبل از موافقت با درخواستی که از من می‌شود زمانی را برای فکر کردن به آن اختصاص دهم.
- من حق دارم درباره چیزی که آزارم می‌دهد صادقانه احساساتم را بیان کنم و ارتباطی را که نیازهایم را برآورده نمی‌کند تغییر یا خاتمه دهم.
- من حق دارم مشکلات و پیامدهای انتخاب دیگران را به‌عهده نگیرم.
- من حق دارم انتخاب‌های خودم را بر خوشامد دیگران ترجیح بدهم و دلیلی برای توجیه همه انتخاب‌هایم برای دیگران وجود ندارد.
- من حق دارم سبک زندگی خودم را به هر شیوه‌ای که می‌خواهم تغییر دهم.
- من حق دارم در دیگران این ذهنیت را ایجاد کنم که چگونه با من رفتار کنند.
- من حق دارم بگویم «نه»، «نمی‌دانم»، «نمی‌فهمم» یا حتی «موضوعی را بی‌اهمیت تلقی کنم».
- من حق دارم نقطه نظراتم را تغییر دهم یا ناخواسته انتخابی اشتباه داشته باشم و گاهی رفتارم غیر منطقی به نظر برسد زیرا پیامدهای رفتارم را کاملاً پذیرا خواهم بود.
- من حق دارم خودم را دوست داشته باشم هر چند می‌دانم فرد کاملی نیستم و خیلی از وظایف کاری را پایین‌تر از توانایی کامل خود انجام می‌دهم.

آب روشن در ادامه توضیح می‌دهد: در واقع شخص با دانستن حقوق اولیه خود در پاسخ به درخواست‌ها و تمایلات دیگران سعی می‌کند منطقی، آگاهانه و صمیمانه پاسخ دهد و دچار احساسات منفی نشود. مطمئناً این تجربه را داشته‌اید که در موقعیت‌هایی قرار بگیرید که دوستی کاری ناخواسته را به شما تحمیل کند، شخصی شما را متقاعد به مصرف الکل یا مواد مخدر کند یا اینکه فردی به شما پیشنهاد ازدواج دهد.

مهارت‌های نه گفتن به شما کمک می‌کند که بدون آسیب رساندن به ارتباط دو طرفه و به شکل منطقی این خواسته‌ها را رد کنید؛ وقتی خواسته‌ها و تمایلات دیگران با مطالبات ما منافات پیدا می‌کند ما ترجیح می‌دهیم در مقابل این درخواست‌ها مقاومت نشان بدهیم.

آب‌روشن با ذکر مثالی این قضیه را روشن‌تر توضیح می‌دهد: دانش‌آموزی را تصور کنید که در شب امتحان در حال مطالعه کتابی است که همان کتاب مورد تقاضای دوستش قرار می‌گیرد.

در وضعیت یاد شده مهارت نه گفتن به‌عنوان یک ضرورت تلقی می‌شود.

حال سؤال اینجاست که آیا باید در همه موارد از این مهارت استفاده کرد و همیشه در مقابل خواسته‌های دیگران جواب منفی

داد؟ بدیهی است که خواسته‌ها و تمایلات دیگران از ما باید در یک روند سنجشی طبقه‌بندی شود تا واکنش متقاعدکننده‌ای را در پی داشته باشد.

واضح است که اگر قبول درخواست دیگران خطرات و مشکلات جدی را برای ما به همراه داشته باشد لازم است با قاطعیت به دیگران نه بگوییم؛ به طور مثال درخواست فردی مبنی بر استفاده از سیگار یا درخواست تقلب رساندن در سر جلسه امتحان از مواردی است که قاطعانه باید قدرت نه گفتن را داشته باشیم.

در مواردی دیگر نیز ابتدا مشخص کنید که به طرف مقابلتان بله می‌خواهید بگویید یا خیر؛ اگر در خصوص این تقاضا مردد هستید به او بگویید برای پاسخ دادن به این درخواست احتیاج به زمان دارید و به او اطمینان دهید که در زمانی مشخص به او پاسخ خواهید داد.

«نه» گفتن هم مراحل دارد

به گفته این جامعه شناس اگر از موضوع درخواست آگاه نشده اید و نمی‌دانید شخص مقابل از شما دقیقاً چه چیزی می‌خواهد از او بخواهید که توضیح روشنی ارائه کند و اگر تمایل ندارید به درخواست دیگران پاسخ مثبت بدهید ترجیح دهید با جمله‌هایی همانند: من می‌دانم تو به کتابی که من در اختیار دارم نیازداری و من وضعیت تو را درک می‌کنم... شروع کنید زیرا این جمله بازخورد مثبتی داشته و فضا را دوستانه می‌کند و هیچ‌گونه رفتار پرخاشگرانه در آن وجود ندارد و فرد می‌فهمد که شما علت تقاضای او را دست کم درک کرده‌اید.

در مرحله بعدی باید با دلایل روشن، واضح و کوتاه تصمیم خود را به شخص مقابل اعلام کنید. سعی کنید از حاشیه رفتن و دلایل اضافی خودداری کنید زیرا احتمال اشتباه بیشتر شده و به ضررتان تمام می‌شود در واقع با جملاتی همچون: «من به این کتاب در روزهای امتحان احتیاج دارم» یا «ای کاش می‌توانستم به تو کمک کنم» و «متأسفم از اینکه نمی‌توانم کمکتان کنم» جمله را به پایان ببرید.

یادگیری مهارت‌های نه گفتن نه تنها یکی از ابزارهای موفقیت و آرامش افراد موفق تلقی می‌شود بلکه این واقعیت را به طرف مقابل می‌آموزد که از دیگران تقاضا و درخواست‌های غیر متعارف نداشته باشد.