



معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

موضوع

چگونه «نه» بگوییم

چرا «نه» گفتن برایمان سخت است : برای آنکه «نه» گفتن را بیاموزیم بایستی در ابتدا متوجه شویم که چه چیزی ما را در برابر آن مقاوم میکند. در زیر دلایل معمولی که باعث سخت شدن «نه» گفتن برای ما میشود را خواهید دید:

۱. میخواهید کمک کنید : شما قلب مهربانی دارید، نمی خواهید که طرف مقابل را اصطلاحاً «دک کنید» بلکه میخواهید تا آنجایی که امکان دارد کمک کنید.

۲. از گستاخ شدن هراسانید : خیلی ها اینطور فکر میکنند که «نه» گفتن نوعی گستاخی است. این نوع تفکر مخصوصاً در فرهنگ آسیا مرسوم است.

۳. میخواهید که سازگار باشید : نمیخواهید که خود را از گروه بیگانه کنید، بنابراین درخواست های دیگران را تأیید میکنید.

۴. ترس از نزاع : شما احتمالاً از این میترسید که در صورت رد درخواست طرف مقابل ، باعث عصبانی شدن وی شوید و فکر میکنید این میتواند منتج به یک برخورد زشت شود.

۵. ترس از دست دادن موقعیتها : شاید با گفتن «نه» مضطرب میشوید، چراکه فکر میکنید باعث بسته شدن درها بر رویتان میشود.

۶. خراب کردن پل ها : برخی از مردم «نه» گفتن را نوعی رویگردانی میدانند، و فکر میکنند که «نه» گفتن باعث قطع روابط میشود .



چگونه «نه» بگوییم تا دیگران ناراحت نشوند: دانستن پاسخ این سؤال به جرأت مشکلات زیادی را از سر شما

برخواهد داشت، گاهی وقتها خیلی از آدمها چوب کمروئی شان را میخورند، در صورتی که اگر همان اول کار «نه» بگویند خودشان و اطرفیانشان را از شر خیلی مسائل راحت میکنند. «نه» گفتن هم مثل هر کار دیگری راه و روش خاص خود را دارد.

قدرت «نه» گفتن : «نه» قدرتمندترین و یکی از ضروریترین کلمات در زبان امروز است که البته پتانسیل تخریبی بالایی هم دارد و برای بسیاری از مردم سخت ترین کلمه است ، چراکه ما از نتیجه «نه» گفتن و از دست دادن ارتباط خود در هر اسیم، پس دوست نداریم که «نه» بگوییم ، «نه» گفتن مبارزه ای است بین علائق شخصی ما و تمایل به ادامه ارتباطاتمان.



آیا میتوانیم «نه» بگوییم و هنوز ارتباطمان سر جای خود باشد: بله ما میتوانیم نه بگوییم بدون اینکه احساس گناه کنیم یا «نه» گفتن ما باعث ایجاد مشاجره شود. اکثر ما یاد نگرفته ایم که «نه» را به صورت مثبت و مؤثر استفاده کنیم. پس ترجیح میدهیم با بله گفتن در تله بیافتیم.

چه زمانی «نه» بگوییم : در واقع وفق دادن ، حمله کردن و اجتناب ورزیدن سه تله ای است که اکثر ما در آن گرفتار میشویم. بدون مهارت در «نه» گفتن، با کوهی از درخواستها روبرو میشویم و همواره مشغول انجام کارهایی هستیم که از آنها لذت نمیبیریم.

آیا باید به هر درخواستی پاسخ منفی داد : البته که نه، گاهی لازم است به درخواستها پاسخ مثبت دهیم، اما باید بدانیم که قادر به انجام چه کاری هستیم و علاقه داریم چه کنیم ، باید در خود این احساس را ایجاد کنیم که اگر مایل به انجام کاری نیستیم، توانایی «نه» گفتن را داشته

باشیم . راههایی برای «نه» گفتن وجود دارد که هم مثبت است و هم سازنده و همچنین میتواند روابط شما را بهبود بخشد.

«نه» گفتن سه مرحله دارد و فقط نیازمند قدری تمرین است : در **مرحله اول** شما باید «نه» گفتن را با بله آغاز کنید، این بخش، فکر کردن در مورد دلیل شما برای «نه» گفتن است. اگر شما «نه» خود را با ارزش بیان کنید درخواست کننده احساس نخواهد کرد که «نه» شما عکس العمل در برابر اوست. مثلاً اگر در گذشته به خاطر قرضی که به دوستان داده بودید ، ارتباطتان کمتر شده است ، به این دلیل که او در پس دادن قرض خود کوتاهی کرده است، تصمیم میگیرید برای ادامه دوستی های دیگران، همواره به این درخواست پاسخ منفی بدهید. بیان این دلیل در هنگام «نه» گفتن ، جرأت راحتتر «نه» گفتن را در شما ایجاد میکند و نشان میدهد که شما هنوز در مورد ادامه دوستی تان با او اصرار دارید.

مرحله دوم ، «نه» مثبت است، در این مورد شما ممکن است، بگویید متأسفم ، من با خود قرار گذاشته ام که هرگز پولی به دوستانم قرض ندهم، چون برای دوستی ارزش قائلم و نمیخواهم به خاطر قدری پول آن را از دست بدهم. در این مثال شما «نه» را در مورد خود استفاده کرده اید، نه در مورد دوستان.

مرحله سوم، پیشنهاد است ، ارائه پیشنهاد برای چگونگی انجام شدن طرف مقابل، به رغم پاسخ منفی شماست . مثلاً در مورد قرض دادن پول، اگر چه پاسخ شما منفی است ، اما شما اینگونه پاسخ میدهید: متأسفم من تصمیم گرفته ام به دوستانم پولی قرض ندهم چون نمیخواهم به خاطر قدری پول دوستانم را از دست بدهم، اما امروز ناهار مهمان من هستی ، چگونه ؟ دعوت از دوست برای ناهار یک کار سخاوتمندانه و دوستانه است، دوستان حتماً از اینکه دوستی اش با شما آنقدر ارزش دارد که در موردش سخاوت به خرج دهید ، خوشحال میشود و احساس خوبی به او دست میدهد.

هفت راه ساده برای «نه» گفتن :

۱- الان خودم الویتهای دیگری دارم نمیتوانم این کار را انجام دهم : اگر سرتان شلوغ است و درگیر درخواستی شدید، جمله بالا به کارتان می آید ، این جمله به دیگران میفهماند که وقت شما هم اکنون پر است .

۲- الان زمان خوبی نیست چراکه من در میان انجام کاری هستم، چطور است که ما در موقع مناسب دوباره ارتباط برقرار کنیم.

۳- مشتاق به انجام آن هستم ولی ... این جمله باعث دلگرمی میشود، چراکه به او میفهماند که شما ایده ی او را دوست دارید و هیچ اشتباهی درباره آن وجود ندارد.

۴- اجازه بده ابتدا درباره آن فکر کنم ، بعداً به شما خبر میدهم.

۵- این ملاقات آن چیزی نبود که من نیاز داشتم، اما یقیناً درخواست شما را در نظر خواهم داشت : اگر کسی در حال ایجاد معامله یا فرصتی است که از قضا آن چیزی نیست که شما به دنبال آن هستید ، اجازه دهید که او بداند این ملاقات آن چیزی نبود که شما میخواست **۶- من بهترین فرد برای کمک نیستم، چرا فلان آقا یا خانم را از درخواست مطلع نمیکنی ؟** اگر از شما درخواست کمک در مورد چیزی میشود ، که نمیتوانید در آن شرکت کنید ، به او این اجازه را بدهید که متوجه این موضوع شود که باید به دنبال فرد مناسبتری برود .

۷- (نه ، نمیتوانم) : راحتترین و ساده ترین راه برای «نه» گفتن استفاده از جمله ی بالاست .



ما موانع زیادی برای «نه» گفتن در ذهنمان ایجاد میکنیم همانطور که در ابتدای این مطلب دیدید، این موانع خودساخته هستند و به هیچ وجه درست نیستند. خیلی در مورد «نه» گفتن فکر نکنید و فقط آن را بی درنگ بگویید.

«نه» گفتن به ملاقاتهایی که نیاز ندارید را یاد بگیرد، هنگامی که این کار را انجام دادید، در واقع متوجه خواهید شد که این کار چقدر آسان است. در نتیجه شما وقت بیشتری برای خودتان ، کارتان و چیزهایی که بیشتر برایتان مهم هستند، خواهید یافت.

کلام آخر:

هرگز برای «نه» گفتن ، نگوئید که متأسف هستید، چراکه اگر عذرخواهی کنید، نشان میدهد که «نه» گفتن شما کار غلطی بوده و شما حق نداشته اید «نه» بگویید. گاهی فقط با یک «نه» گفتن آرامش بوجود می آید، ما حق داریم بگوییم «نه» این حق مسلم ماست.

