

حکمت

امام سجاده (ع)



خداوندا، چه بسیار مردم را دیده‌ام که از غیر تو عزت خواستند و خوار شدند و از غیر تو ثروت طلبیدند و تهیدست گشتند و در طلب بلندی و مقام برآمدند و پست شدند. پس انسان دوراندیش به دیدن امثال ایشان بر راه درست رود و پندگیری او مایه توفیق او شود و این انتخاب او را به راه صواب رهنمون گردد. صحیفه سجاده، دعای بیست و هشتم

چطور می‌توانیم بدون ناراحت کردن دیگران به آنها «نه» بگوییم؟

گزینه‌ای به نام «نه»!

اگر شما هم جزو کسانی هستید که بیشتر اوقات علی‌رغم میل باطنی خود، ناچار به پذیرش تقاضای دیگران شده‌اید و یا نمی‌توانید ناراضی خود را از یک دوست بیان کنید، احتمالاً در زمینه رفتار قاطعانه، جرأت‌مندی در بیان نظرات و در نهایت در مهارت «نه گفتن» مشکل دارید. اگر تابه حال فکر کرده‌اید شاید پاسخ منفی در بسیاری از مواقع گزینه بهتر و مفیدتری برای رهایی از استرس‌های زیاد و راضی نگه داشتن همه است با یادگیری نه گفتن به راحتی می‌توانید از این استرس‌ها رها شوید.

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

چرا باید مهارت نه گفتن را یاد بگیریم؟

کسی که این مهارت را می‌آموزد به راحتی می‌تواند کارهایی را که دوست ندارد رد کند و بسیار مؤدبانه به خواسته‌های غیرمنطقی اطرافیان، پاسخ منفی داده و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست‌های اطرافیان در امان بماند. مهارت «نه گفتن» یعنی اعتماد به نفس، اراده و پافشاری بر حقوق خود و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران برداشت شود. متأسفانه در فرهنگ ما، فردی مؤدب و خوب قلمداد می‌شود که در مقابل خواست دیگران سکوت کرده و هیچ‌گاه از خود دفاع نکند. به عبارت دیگر همواره همه آموزش‌ها حول محور «بله گفتن» و راضی نگه داشتن همه می‌چرخد. آمارها حاکی از آن است که بیشتر سوءاستفاده‌ها، اعتیاد، دزدی و دیگر بزه‌ها در شرایطی رخ می‌دهد که اگر فرد مهارت گفتن پاسخ «نه» را داشت دچار آن شرایط خطرناک نمی‌شد.

ضرورت آموزش این مهارت از کودکی

خانواده، والدین، مربیان و مسؤولان مراکز آموزشی به عنوان الگو باید این مهارت را به خوبی و به موقع به کودک آموزش دهند. البته به شرطی که خود آنها شیوه صحیح پاسخ‌دهی منفی را فرا گرفته باشند و به راحتی از کلمه «نه» استفاده کنند. کودکان از رفتار والدین و مربیان بیشتر از آموزش کلامی تأثیر می‌گیرند. برای آموزش نه گفتن به کودک باید از مسائل خیلی کوچک شروع کنیم. سن سه تا چهارسالگی بهترین زمان برای یادگیری این موضوع است، زیرا کودک در این سن به آرامی دنبال استقلال است. پدر و مادر باید با درک احساسات کودک و بدون عصبانیت در گفتن کلمه «نه» ثابت قدم باشند، در غیر این صورت مراحل آموزش با مشکل مواجه خواهد شد. از طرفی قاطعیت والدین تأثیر زیادی در شکل‌گیری شخصیت کودکان خواهد داشت. پدر و مادر یا هر کسی که مسؤولیت نگهداری و تربیت کودک را برعهده دارد، می‌تواند در قالب داستان و بازی مهارت «نه گفتن» را با کودک تمرین کند و در این تمرین‌ها، عواقب خجالت‌کشیدن و «نه گفتن» را برای او توضیح دهد. کودک باید بداند در صورت قرار گرفتن در شرایط سخت و در صورتی که احساس خوبی نسبت به انجام درخواست دیگران ندارد، می‌تواند از انجام درخواست دیگران خودداری کند و به خواسته آنها پاسخ منفی دهد. کودک باید بداند «نه گفتن»؛ پررویی، گستاخی و بی‌ادبی نیست، بلکه رد محترمانه خواهش یکی از دوستان یا اطرافیان بوده و نوعی مهارت است که باید بیاموزیم و در تعاملات روزمره از آن استفاده کنیم.

سوء تفاهم‌های رایج درباره «مهارت نه گفتن»

❖ نه گفتن به معنی خودخواهی نیست. وقتی وظیفه جدیدی را نمی‌پذیرید به این معنی است که مسؤولیت‌هایی که در حال حاضر به عهده دارید اهمیت دارد و نمی‌خواهید در انجام آنها کوتاهی رخ دهد پس می‌گویید «نه».

❖ نه گفتن به شما اجازه می‌دهد کارهای جدیدی را امتحان کرده و فرصت پیدا می‌کنید علایق‌تان را دنبال کنید.

❖ همیشه پاسخ مثبت به درخواست‌ها خوب نیست. وقتی بیش از حد مسؤولیت به عهده می‌گیرید تحت استرس شدیدی هستید و احتمال احساس خستگی و از یاد آمدن‌تان بیشتر می‌شود.

❖ بله گفتن باعث می‌شود دیگران از انجام آن کار ناتوان شوند. به عبارت دیگر وقتی نه می‌گویید راه را به روی فرد باز می‌گذارید تا خودش دست به کار شود. ممکن است نتواند همانند شما عمل کند اما اشکالی ندارد، در نهایت راه خود را پیدا می‌کند.

چگونه نه بگوییم؟

❖ اگر کاری را دوست ندارید نه بگویید. از استفاده از این واژه نترسید. مراقب عبارت‌های جایگزینی که دربردارنده تردید هستند مانند عبارات: مطمئن نیستم، فکر نکنم بتوانم و ... باشید چون به این معنی برداشت می‌شود که ممکن است بعداً پاسخ‌تان مثبت باشد. بنابراین محکم باشید و اگر مطمئن هستید که باید نه بگویید بدون معطلی یک نه محکم بگویید. محکم نه گفتن البته به مفهوم عصبانیت، پرخاش یا پریدن به طرف مقابل نیست. فقط شک و تردید در صدای‌تان راه ندهید.

❖ نه گفتن را طولانی نکنید. دلیل خود برای امتناع از پذیرش درخواست را بیان کنید اما آن را زیاد طول ندهید. از توضیح دادن زیاد یا توجیه کردن خودداری کنید. بهترین کار این است که صادق باشید. برای نپذیرفتن مسؤولیت، دلیل نسازید. بیان واقعیت همیشه بهترین راه برای نه گفتن به دوستان، عزیزان یا همکاران است.

❖ خود را برای تکرار درخواست آماده کنید. ممکن است تقاضای مورد نظر چندین بار از شما درخواست شود و لازم است چندین بار پاسخ منفی خود را اعلام کنید تا دیگران آن را بپذیرند. در این شرایط فقط با آرامش همان پاسخ خود را (با ذکر دلیل اولیه یا بدون آن) تکرار کنید.

❖ اگر طرف مقابل‌تان در فشار است به نرمی «نه» بگویید و بهتر است این نه گفتن بسیار صمیمانه، نرم و ساده و در عین حال همراه با پاسخی از سرهم‌دی بوده و به شکلی باشد که حداقل اگر فشار او را کم نمیکند، افزایش هم ندهد. در چنین مواقعی به دادن راه‌حل‌های دیگری هم فکر کنید.

❖ به جای این‌که از ابتدا سعی کنید بهانه بیاورید، خیلی ساده از همان اول نه بگویید. منظور این است که اگر واقعا بهترین پاسخ «نه» است پس همین کلمه را بگویید.

متأسفانه گاهی در این حالت که خیلی هم شایع است نه گفتن با معذرت‌خواهی و توجیهات پیاپی و تعارفات کلامی صورت می‌گیرد، همراه با یک رشته طولانی از من‌من کردن‌های مکرر و ادای کلماتی مانند: «نمی‌دانم چه باید بگویم، عذر تقصیر مرا بپذیرید، واقعا شرمندم، معذرت می‌خواهم، در فرصتی دیگر جبران می‌کنم و...».

❖ نه را به خود شخص بگویید چون افراد معمولاً دوست دارند تا جایی که ممکن است نه گفتن را از طریق ایمیل زدن یا پشت تلفن بگویند. اما با نه گفتن به صورت رودرو، پیامی را به شخص مقابل منتقل می‌کنید و همچنین به آسانی می‌توانید علاوه بر نه گفتن چیزهای دیگری را هم بازگو کنید.

❖ محترمانه برخورد کنید. معمولاً دلایل زیادی برای طرف مقابل وجود دارد که می‌خواهد شما درخواستی را قبول کنید، بنابراین درحالی که محترمانه پاسخ منفی می‌دهید، با تعریف و تایید تلاش فرد، احترام خود به خواسته او را نشان دهید. بهتر است بعد از نه گفتن تشکر کنید و یک کلمه تشکرآمیز مثل «ممنون» یا «مرسی» هم بگویید چون تأثیر سریع و مثبتی روی درخواست‌کننده خواهد گذاشت.

❖ محدودیت هایتان را برای دیگران توضیح دهید. برای مثال بگویید «من رویه‌ای را پیش گرفتم که هرگز پول قرض ندهم» یا «هرگز به تقاضاهای تلفنی‌ام جواب نمی‌دهم». این جملات به آنها نشان می‌دهد که نه گفتن شما یک پیام موقتی نیست بلکه تداوم دارد.

❖ مکالمه همراه با نه خود را مثبت تمام کنید. مثلاً اگر پروژه کاری است و شما نمی‌توانید مسؤولیت آن را به عهده بگیرید، یک راه‌حل پیشنهاد کنید. از این طریق، همکاران متوجه می‌شوند که شما نمی‌توانید آن کار را انجام دهید ولی حاضر هستید جایگزینی برای آن معرفی کنید.