



پروفسور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی گیلان

توانایی "نه" گفتن

اداره مشاوره دانشجویی

تهیه کننده: معصومه صبحی

روانشناس بالینی

پاییز ۹۸

وقتی دو سالتان بود به راحتی فریاد میزدید و می گفتید "نه". اما کم کم کلمه ی نه از دهانتان افتاد. هر چقدر بیشتر گفتید نه، والدینتان بیشتر عصبانی شدند. معلم هایتان کلمه ی نه را غیر قابل پذیرش می دانستند. وقتی بزرگ تر شدید اگر می گفتید نه، از اینکه عشق یا وفاداری والدین یا دوستانتان را نسبت به خود از دست بدهید، هراسان بودید. برخی از آن هراس ها تا بزرگسالی نیز ادامه یافتند.

کلمه ای که شما در دو سالگی بدون هیچ تردیدی تکرار می کردید، در بسیاری از تعاملات امروزی مشکل ساز یا حتی غیر ممکن است. اکثر افراد فکر می کنند کلمه ی نه واکنش های شدیدی را به همراه خواهد داشت. همان طور که خودتان خواهید دید، خطرات امتناع کردن انقدرها هم که فکر می کنید، ترسناک یا زیان آور نیست. در واقع تاثیر زیبایی که با بله گفتن در شرایط نامطلوب به وجود می آید بسیار بدتر از امتناع کردن است

ممکن است شما فردی باشید که قدرت نه گفتن ندارد. در همه زندگی تان به دیگران کمک کردید، به آن هایی که به دنیا آمده اند تا از دیگران چیزهای مختلف طلب کنند. آنچه باید مراقبش باشید این است که این افراد چه انتظاراتی از شما دارند

یک دلیل دیگر برای بله های کنترل نشده ناتوانی در درست فکر کردن در مورد آنچه خواسته شده است می باشد.

تا وقتی که برای تجزیه و تحلیل یک موقعیت به اندازه کافی مکث نکنید، همچنان یک بله قربان گو خواهید بود که اغلب از فردی که نتوانسته به او نه بگویید، آزرده خاطر می شوید.

وارد شدن به نه: پایه و اساس ها

پنج گام اصلی

- ۱- فهرستی از بله های خود در طی یک هفته تهیه کنید. ببینید چقدر با این تعداد بله ها احساس فشار، کمبود زمان یا بی میلی دارید؟ هر عکس العملی مبنی بر اینکه چرا قبول کردم؟ دارم چکار میکنم؟ چرا باید همیشه بله قربان گو باشم؟
- ۲- توجه کنید چطور زمان خویش را تقسیم بندی می کنید؟ اگر بیشتر زمانتان را صرف یک دوست میکنید چطور به خانواده خود میرسید؟ اگر مطالبات شغلی یا خانواده بالاست دیگر چه زمانی برای لذت های شخصی خود می ماند؟
- ۳- اولویت های خود را مشخص کنید. چه کسی اولین رخنه را در شما دارد؟ بدون اینکه باعث نگرانی تان شود یا باری بر احساساتتان باشد؟
- ۴- محدودیت های خود را بدانید. اگر نمیدانید چه هستند با تمرکز برای خودتان تعریفشان کنید. این محدودیت ها می توانند عاطفی یا فیزیکی یا ترکیبی از هر دو باشند اما در یک نقطه دیگر کم خواهید آورد.
- ۵- کنترل را به دست دیگران بسپارید تا بار مسئولیت خودتان را سبک کنید. وقتی به دیگران برای پیشبرد امور اعتماد نمی کنید در نهایت مجبور به پذیرش کارهایی میشوید که فراتر از ظرفیتتان است



قبل از بله گفتن به هر فردی، باید به دقت در مورد درخواست ببینید و سوالات زیر را از خودتان پرسید:

- آیا زمان کافی برای انجام این کار دارم؟
- آیا برای انجام این کار احساس فشار می‌کنم؟
- آیا از خود ناراحت خواهم شد؟
- آیا از فرد مقابل دلخور خواهم شد؟
- آیا احساس می‌کنم گول خورده‌ام یا کسی مرا فریب داده است؟
- آیا باید در برابر این خواسته تسلیم شوم؟
- چه دستاوردی برای من خواهد داشت؟

پاسخ دادن به این سوالات قبل از پذیرفتن درخواست به شما کمک میکند تا یک ذهنیت جدید خلق کنید. با گذشت زمان و با تمرین "نه گفتن" به جای بله گفتن‌های متداولی که برای کسب رضایت دیگران و جلب توجه آن‌ها و بر اثر ترس، بدون دانستن حقوق یا احساساتتان بیان می‌کردید، به گزینه اولتان تبدیل خواهد شد.

❖ ایمان و اعتقاد به "نه"

❖ همان‌طور که در نه گفتن مهارت به دست می‌آورید، این حقایق به رویه‌ی عملیاتی استناد دارد شما تبدیل خواهند شد. این باور تا حد قابل توجهی درس‌های احتمالی را کاهش خواهد داد. این قانون آزادی شما و زندگی خواهد بود که استحقاقش را دارید.

شما حق دارید که:

- احساسات و تمایلات خود را بیان کنید

مردم آنقدر که شما نگران افکار ایشان در مورد خودتان هستید به شما فکر نمی‌کنند

- حد و مرزهای شخصی خودتان را ایجاد کرده و از آنها محافظت کنید.
- نیازهای خودتان را در اولویت قرار دهید تا نه گفتن برایتان میسر شود.
- قدرت و انتخاب نه گفتن را در خودتان پرورش دهید.
- آنقدر نه خود را تکرار کنید تا شنیده شود.
- از نه استفاده کنید تا زندگی خود را تحت کنترل درآورید.
- اثرات نه گفتن را بسنجید.
- قبل از پذیرفتن چیزی در مورد جزئیات آن سوال کنید.
- جواب دادن را گاهی به تاخیر بیندازید تا کمی به آن فکر کنید.
- گاهی از جواب دادن فوری و اصرار افراد برای کسب پاسخ آنی امتناع کنید.
- از افراد چرب‌زبانی که سعی می‌کنند با زبان خود شما را فریب دهند دوری کنید.
- از کارهایی که فراتر از توانایی‌تان هستند اجتناب کنید.
- در خواست‌های مطرح شده را تغییر دهید تا قابل مدیریت باشند.
- در برخی موارد از توضیح دادن برای پاسخ نه امتناع کنید.
- فرد دیگری را پیشنهاد دهید یا راه حل جایگزینی مطرح کنید.