

مهارت های نه گفتن

۲.....مقدمه

۲.....چرا مهارت نه گفتن مهم است ؟

۳.....چرا نه گفتن دشوار است ؟

۴.....چگونه افکارمان را در مورد نه گفتن تغییر دهیم ؟

۴.....چگونه جرات و قدرت نه گفتن داشته باشیم ؟

۵.....نتیجه گیری

مقدمه

گاهی افراد برای اینکه دیگران را ناراحت نکنند یا طرد نشوند در مقابل خواسته های دیگران کوتاه آمده و جرات و قدرت نه گفتن را ندارند . این در حالی است که یادگیری مهارت نه گفتن به افراد کمک می کند نه تنها به آرامش ذهنی برسند بلکه از تلف شدن زمانشان جلوگیری کرده و فرمان زندگی خود را به دست بگیرند ، بنابراین ، قدرت نه گفتن می تواند تجارب مثبتی را در زندگی به همراه داشته باشد .

پائولو کوئیلو (Paulo Coelho) گفته است : " وقتی به دیگری بله می گویی ، مطمئن شو به خودت نه نمی گویی " . به یاد داشته باشید که افراد همیشه می توانند در جهت بهبود و رشد حرکت کنند و پذیرش این امر نیز به خودی خود نشان دهنده رشد فرد است .

بنابراین ، برای اینکه در جهت بهبود افکار و رفتارهای خود حرکت کنید لازم است مهارت های زندگی را یاد بگیرید که یکی از این مهارت ها ، مهارت نه گفتن است که در ادامه با آن و چگونگی انجام آن و این مسئله که چگونه جرات و قدرت نه گفتن داشته باشیم بیشتر آشنا می شوید .

چرا مهارت نه گفتن مهم است ؟

ویلیام اوری (William Ury) در مورد مهارت نه گفتن ، مطرح می کند که مشکلی که افراد در نه گفتن دارند از این امر ناشی می شود که آن ها میان به دست گرفتن قدرت و تمایل همزمان به ایجاد یا پرورش رابطه گیر می کنند . او می گوید افراد اغلب در پاسخ به یک درخواست یکی از این سه پاسخ را می دهند: سازگاری : این پاسخ زمانی اتفاق می افتد که واقعاً می خواهیم نه بگوییم اما می گوئیم بله که این کار می تواند به صورت موقت و کاذب ، احساس آرامش را برای ما به همراه داشته باشد اما بعد با ترس و ناراحتی جایگزین می شود . در نهایت ، این کار باعث می شود که بدون توجه به قدرت خودمان از رابطه کنار کشیده و در بلند مدت باعث تضعیف رابطه شویم و برای مثال در حفظ رابطه عاشقانه شکست بخوریم .

حمله کردن : همه ما این کار را اغلب با کسی انجام می دهیم که بیشتر از همه دوستش داریم . وقتی به طور پرخاشگرانه ای نه می گوئیم اگرچه قدرت را در دست می گیریم اما به این مسئله توجه نمی کنیم که ارتباطمان با طرف مقابل آسیب می بیند .

اجتناب کردن : در این حالت ما نه قدرت شخصی خود را در اولویت می گذاریم نه رابطه را ، به عبارت دیگر ، با این کار همه می بازند . وقتی به شخص مقابل پاسخ نمی دهیم در واقع با بی احترامی به او ، مسئله را حل نشده باقی می گذاریم و در واقع به خودمان هم بی احترامی می کنیم .

اهمیت مهارت نه گفتن از این لحاظ است که افراد با یاد گرفتن این مهارت ، در حالی که رابطه خود را با دیگران حفظ کرده اند می توانند احساس قدرت نیز داشته باشند . نه گفتن به افراد کمک می کند که مرزهای سالم داشته باشند و دیگران نیز می توانند در مورد اینکه چه انتظاری می توانند از شما داشته باشند آگاه باشند .

چرا نه گفتن دشوار است ؟

همه ما وقتی متولد شده ایم جراتمند بوده ایم . هرکس که زمانی را در کنار یک کودک نوپا گذرانده باشد می داند که این کودکان ، هیچ مشکلی در نه گفتن ندارند . با این حال ما هر چقدر بزرگتر می شویم از محیط و تجارب خود یاد می گیریم که نه گفتن همیشه مناسب نیست .

ما می توانیم به باورهای ناکارآمدمان که باعث می شوند احساسی ناخوشایند نسبت به جرات نه گفتن پیدا کنیم پایان بدهیم . برخی از این باورهای ناکارآمد عبارت اند از :

- نه گفتن بی ادبانه و تهاجمی است .
- نه گفتن از روی بی مهری و خودخواهی است .
- نه گفتن ، دیگران را آزار داده و ناراحت می کند و باعث می شود طرد شویم .
- اگر به کسی نه بگویم او دیگر من را دوست ندارد .
- نیازهای دیگران از نیازهای من مهم تر هستند .
- من همیشه باید سعی کنم دیگران را خوشحال کنم و مفید باشم .

چگونه افکارمان را در مورد نه گفتن تغییر دهیم ؟

افکار ناکارآمدی که مطرح شد واقعیت ندارند و آن ها تنها افکار و دیدگاه هایی هستند که ما یاد گرفته ایم و هر کدام از آن ها می توانند با افکاری کارآمد و مفید جایگزین شوند که برخی از آن ها عبارت اند از :

دیگران حق دارند که خواسته داشته باشند و من حق دارم که نه بگویم .

وقتی نه می گوئید درخواست را رد می کنید اما فردی که درخواست کرده اید را طرد نمی کنید .

وقتی به یک چیز بله می گوئیم ، در واقع ما به چیز دیگری می گوئیم نه . ما همیشه یک انتخاب داریم و دائماً در حال انتخاب هستیم .

افرادی که در نه گفتن مشکل دارند معمولاً دشوار بودن پاسخ خود برای شخص مقابل را بیش از اندازه تخمین می زنند ، یعنی ما اعتماد نداریم که چقدر فرد مقابل می تواند با نه شنیدن کنار بیاید اما با بیان صریح و صادقانه احساسات خود می توانیم به فرد مقابل نیز اجازه دهیم که احساساتش را ابراز کند . وقتی نه می گوئیم به شخص مقابل اجازه می دهیم که او هم بتواند در آینده و در مقابل درخواست های ما نه بگوید .

چگونه جرات و قدرت نه گفتن داشته باشیم ؟

مهم است که بدانیم چگونه جرات و قدرت نه گفتن داشته باشیم . همه ما با درخواست های دیگران و خواسته های آن ها در مورد زمان یا توجه بیشتر روبرو می شویم . یادگیری مهارت نه گفتن ، به روشی احترام آمیز اما محکم ، مهارتی است که می توانید از آن برای روبرو شدن با این درخواست ها استفاده کنید . پس از شناسایی افکار ناکارآمد و خطاهای شناختی ، نکاتی که در ادامه می آید به شما کمک می کند که چگونه نه بگویید .

وقتی می خواهید جرات و قدرت نه گفتن را داشته باشید ، صریح و صادق بوده اما بی ادب نباشید تا بتوانید نظر خود را به طور موثری مطرح کنید . همچنین به صورت مختصر پاسخ دهید و اگر قبول درخواست شخص برای شما دشوار است به او بگویید . مودب بوده و برای مثال از چنین جمله ای استفاده کنید : " خیلی ممنون که از من خواستی ... " و در عین حال سعی کنید به آرامی و به گرمی صحبت کرده و ناگهانی نه نگویید .

برای نه گفتن خود ، عذرخواهی نکرده و سعی نکنید با جملاتی طولانی علت آن را توضیح دهید چون این حق شماست که وقتی نمی خواهید کاری را انجام دهید نه بگویید . به یاد داشته باشید که در بلند مدت ، راستگو بودن بهتر از پرورش خشم و تلخی در درون خودتان است . همچنین لازم است مسئولیت نه گفتن خود را پذیرفته ، خود را سرزنش نکنید و برای آن عذر نیاورید .

نتیجه گیری

مهارت نه گفتن یکی از ابعاد مهارت جرئت مندی است که نه تنها به افراد کمک می کند مرزهای سالمی با دیگران ایجاد کنند بلکه باعث شفافیت در روابط شده و مانع بروز پرخاش یا رفتارهای منفعلانه می شود . وقتی افراد بتوانند به راحتی نه بگویند لازم نیست در روابط با دیگران نقش بازی کنند و نگران از دست دادن اطرافیان باشند .

یکی از دلایل ضعف برخی از افراد در نه گفتن ، تجاربی است که آن ها در کودکی داشته و باعث شده است دائماً نگران طرد شدن از طرف دیگران باشند . این افراد در تله هایی قرار می گیرند که بیرون آمدن از آن ها بسیار دشوار است .

منبع : سایت بیشتر از یک نفر