**مهارت های نه گفتن**

[**مقدمه 2**](#_Toc187995963)

[**چرا مهارت نه گفتن مهم است ؟ 2**](#_Toc187995964)

[**چرا نه گفتن دشوار است ؟ 3**](#_Toc187995965)

[**چگونه افکارمان را در مورد نه گفتن تغییر دهیم ؟ 4**](#_Toc187995966)

[**چگونه جرات و قدرت نه گفتن داشته باشیم ؟ 4**](#_Toc187995967)

[**نتیجه گیری 5**](#_Toc187995968)

# 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 گوییم 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 گوییم 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 گویید درخواست را رد می کنید اما فردی که درخواست کرده اید را طرد نمی کنید .**

**وقتی به یک چیز بله می گوییم ، در واقع ما به چیز دیگری می گوییم 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 گوییم 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**