گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

چگونه هنر نه گفتن را در خود پرورش دهیم؟

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

خود را از قالب‌های فرهنگی و اجتماعی خارج کنید

اولین قدم برای پرورش مهارت نه گفتن باید بازنگری قواعد فرهنگی و اجتماعی حاکم باشد. اول از همه باید بتوانیم کلیشه‌های حاکم بر جامعه مثل تعارف را مورد بازبینی قرار دهیم و بدانیم که کمک به دیگران به معنی نادیده گرفتن خود و حدومرزهایمان نیست. پس بهتر است به جای دامن زدن به این کلیشه‌ها بر روی حقوق فردی خود تمرکز کنیم

بر روی شناخت خود وقت بگذارید

به باور من مهم‌ترین رسالت هر فرد در زندگی‌اش شناخت خود است. اروین یالوم در کتاب «وقتی نیچه گریست» می‌پرسد: «آیا کاری مقدس‌تر از خودشناسی سراغ دارید؟» من نیز شدیدا با این ایده موافق هستم و باور دارم که کلید شفا و درمان همواره در شناخت از خود نهفته است

ما باید بتوانیم خود را بشناسیم و بدانیم چه رفتاری را به چه دلیلی انجام می دهیم؛ باید در موقعیت‌های مختلف از خود بپرسیم که چرا نمی‌توانیم به دیگران نه بگوییم. پاسخ این پرسش دروازه‌های مهمی را برایمان باز می‌کند و به ما کمک می‌کند تا مهارت نه گفتن را در خود پرورش دهیم

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

بدانید که نمی‌توانید همه را راضی نگه‌دارید

خیلی اوقات از ترس قضاوت دیگران و در تلاش برای راضی نگه داشتن آنان از نه گفتن می‌ترسیم. بااین‌حال باید بدانیم آن‌که در زندگی ما نقش اصلی را بازی می‌کند خودمان هستیم و نه دیگران

در نهایت این تصمیمات و نظرات و انتخاب‌های ماست که زندگی‌مان را می سازند و نه دیگران. از طرف دیگر نیز راضی نگه‌داشتن همه انسان‌ها هیچ‌گاه ممکن نیست و از محالات است. پس بهتر است به جای تلاش بیهوده برای راضی نگه‌داشتن دیگران حدومرزهای مشخصی را برای زندگی خود تعیین کنیم و اجازه ندهیم که دیگران زندگی ما را اداره کنند

بدانید که نه گفتن به دیگران حق طبیعی شما است

خیلی اوقات می‌ترسیم که با نه گفتن به دیگران آن‌ها را ناراحت کنیم. بااین حال باید بدانیم که نه گفتن به درخواست دیگران حق طبیعی ما است و به معنی بی‌ارزش شمردن و یا بی‌علاقه بودن به دیگران نیست

ما صرفاً یک درخواست را رد می‌کنیم چراکه می‌بینم با توجه به شرایط زندگی مان و حدومرزهایمان توان انجام آن را نداریم. در واقع می‌توان دیگران را دوست داشت و محترم شمرد و باز هم به آن‌ها نه گفت

از آموزش‌ها و روانشناسان با کیفیت کمک بگیرید

نه گفتن مانند هر مهارت دیگری نیاز به آگاهی و آموزش دارد. برای پرورش مهارت نه گفتن باید بتوانیم به خوبی نسبت به ابعاد مختلف آن کمک بگیریم. روانشناس‌ها یکی از مهم‌ترین افرادی هستند که می‌توانند کمکمان کنند از طرف دیگر نیز ما در تیم بیشتر از یک نفر آموزش‌های مهمی در زمینه شهامت و نه گفتن داریم که تهیه آن‌ها قطعاً می‌تواند به شما کمک کند

!نوع پاسخ به درخواست‌هایی که از ما می‌شود

لازم نیست به همه نه بگویید. گاهی اوقات دوستتان از شما ماشین یا پول می خواهد و شما توانایی انجام آن را دارید و هیچ رودرباسی از دوستتان ندارید. ضمن اینکه می‌دانید دوستتان فرد خوش قولی است و به موقع پول و ماشین را پس می‌آورد. در این صورت می‌توانید به او کمک کنید

ما دو نوع نه در پاسخ به درخواست‌ها می‌گوییم

نه با شک و تردید و غیر قاطعانه

گاهی در پاسخ به درخواست کسی خیلی گنگ و نامفهوم به او «نه» بگوییم. مثلاً در پاسخ به درخواست او برای پول، می‌گوییم: «اجازه بده حسابم را چک کنم بعداً خبر می‌دهم» و یا اینکه گوشی‌مان را از دسترس خارج می‌کنیم. این نوع رفتارها ناشی از خجولی و عدم توانایی «نه گفتن» است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

نه‌پرخاشگرانه

مثلاً در پاسخ به درخواست دوستمان برای پول میگوییم: «ندارم! داشتم هم بهت نمی‌دادم!»

هردو اشتباه هستند. برای اینکه یک «نه» زیبا و هنرمندانه بگوییم، چهار مرحله پیش روی شما قرار می‌دهم. ابتدا می‌خواهم مفهوم «اعتبار» افراد پیش خودمان را به شما یادآوری کنم

گاهی اوقات یک فرد پیش شما هم اعتبار خوبی دارد و هم به قول و تعهداتش وفادار است؛ اما گاهی اوقات فردی که قبلاً پایبندی به تعهداتش را امتحان کرده‌اید و متأسفانه او در این امتحان رد شده درخواستی مجدد از شما می‌کند مثلاً چند سال قبل یکی از دوستانم از من درخواست ۲۰۰ هزار تومان پول کرد؛ اما چون چندین بار بدقولی کرده بود، محترمانه درخواستش را رد کردم؛ اما چند ساعت بعد یکی دیگر از دوستانم از من درخواست کرد که ضامن او برای دریافت وام شوم. با کمال میل قبول کردم. البته چون شرایطی که می خواست را برای ضامن شدن نداشتم، به میزان مبلغ وام به او پول قرض دادم می‌بینید که من درخواست خیلی کمتر یکی از دوستانم را به خاطر اینکه اعتبارش پیش من از بین رفته بود رد کردم اما دوست دیگرم به دلیل اعتباری که پیش من داشت، توانستم کارش را راه بیندازم. اگر می‌خواهید

اعتبار یک شخص را بسنجید می‌توانید از این فرمول استفاده کنید

فرض کنید به شما بگویند یک نفر که ماشینتان را قرض گرفته تصادف کرده است. اولین فکری که می‌کنید چیست؟ ماشینتان چه آسیبی دیده یا فرد درون ماشین حالش چطور است؟ با این فرمول می‌توانید اعتبار شخصی که از شما قرض گرفته را بسنجید

حالا روش چهار مرحله‌ای و جذاب نه گفتن

همان‌طور که گفتیم می‌توانید یک روش ۴ مرحله بسیار ساده و کاربردی را امتحان کنید

تصمیم‌بگیرید

یک‌بار برای همیشه تصمیمتان را بگیرید که به کدام دوستانتان نه بگویید و به کدام یک خیر! به قول معروف «تکلیفتان را با خودتان مشخص کنید» که با چه کسانی می‌خواهید قاطع باشید و در مقابل درخواست‌های چه کسانی انعطاف نشان دهید

همراهی و تقدیر اولیه

فرض کنید دوستتان می‌خواهد برای خرید چندین دستگاه کامپیوتر برای راه اندازی یک کافی نت، از شما ۲۰ میلیون تومان پول قرض بگیرد؛ اما شما به هر دلیل نمی‌خواهید این پول را به او بدهید. ابتدا یک تقدیر و همراهی اولیه با

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

او داشته باشید. مثلاً بگویید: تبریک می‌گویم. امیدوارم کسب و کارت رونق داشته باشد و خوشحالم از اینکه به فکر راه اندازی کاری افتاده‌ای

گفتن نه و آوردن دلیل

وقتی تقدیر اولیه را انجام دادید، باید «نه» بگویید و سپس دلیل آن را ذکر کنید: «نه! متأسفانه هم اکنون امکان قرض دادن پول را ندارم. چون پولم را جای دیگری سرمایه گذاری کرده‌ام

البته در این مرحله قرار نیست دروغ بگوییم. مثلاً پول داریم و بگوییم دستم خالی است و ندارم! با این کار نمی‌توانید مهارت «نه گفتن» خودتان را بهبود ببخشید. ضمن اینکه یک کار غیر اخلاقی به نام «دروغ گفتن» انجام داده‌اید

ارائه راهکار به طرف مقابل

در مرحله آخر در صورتی که راهکاری به ذهنتان می‌رسد به طرف مقابل بگویید. مثلاً: «امکان قرض دادن پول به تو را ندارم اما اگر جایی نیاز به ضامن داشتی، می‌توانی روی من حساب کنی.» یا: «خبر دارم که فلان بانک وام راه اندازی کسب و کار می‌دهد. می‌خواهی به بانک سری بزنی و اطلاعات بگیری؟» یادتان باشد خجولی و بلد نبودن مهارت نه گفتن، می‌تواند یکی از موانع موفقیت شما شود

نظر خود را راجب این راهکار ها بنویسید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR