

بلاید بگویند نه؟

افرادی که در «نه گفتن» مهارت ندارند، در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که «نه گفتن» را نوعی بی‌احترامی می‌دانند.

✚ فرزندی که بسیار به خانواده وابسته‌اند و از خود استقلال ندارند و نیز افرادی که به قول معروف «هم‌رنگ جماعت‌اند» و در اصطلاح روان‌شناسی به آن‌ها «توده پسیبیده به گروه» می‌گویند هم، اغلب به چنین مشکلی دچار می‌شوند. همچنین افرادی که از خود هیچ عقیده، آرمان و هویتی ندارند و هویت آن‌ها همیشه تابع دیگران است، نمی‌توانند «نه» بگویند.

✚ «عزت نفس پایین» هم دلیل دیگر نبود این مهارت است. فردی که عزت نفس پایینی دارد و برای خود ارزشی قائل نیست، در بسیاری از موارد برای جلب تأیید و توجه دیگران، فواسته‌های آن‌ها را برآورده می‌کند تا از این راه، در نگاه دیگران ارزشمند شود.

✚ برخی دیگر نیز به سبب رومی‌ه احساس خود «نه» نمی‌گویند؛ چرا که فکر می‌کنند «نه» گفتن آن‌ها، ممکن است سبب رنجش خاطر و ناراحتی دیگران شود؛ از این رو هیچ‌گاه دست رد به سینه کسی نمی‌زنند تا مبدا از دست آن‌ها ناراحت شود؛ البته این کار تا اندازه‌ای طبیعی است؛ اما اگر افراط شود، شکل غیر طبیعی به خود می‌گیرد.

چگونه نه بگوئیم؟

✚ □♦ اگر شما هم از نداشتن این مهارت رنج می‌برید، شاید بهتر باشد نخست، عزت نفس و احساس ارزشمند بودن خود را تقویت کنید. با مطالعه، انجام فعالیت‌های مفید، تفکر یا صحبت با یک مشاور، می‌توانید این احساس را در خود رشد دهید. برای «نه» گفتن، لازم است شما شخصیتی «قاطع» داشته باشید. پس باید تمرین کنید که گاه درخواست بی‌مورد افراد را با یک «نه» قاطعانه رد کنید.

اگر نگران این هستید که نه گفتن شما، سبب رنجش افراد شود، بهتر است هنگام نه گفتن، همدلی و درک خود را از شرایط آن‌ها نشان دهید؛ برای نمونه، بگویید: «می‌دانم تو در چه وضعی هستی و به کمک من نیاز داری، اما من الان در شرایطی هستم که نمی‌توانم به تو کمک کنم.»

➡ به این ترتیب احتمال ناراحت شدن طرف مقابل از پاسخ منفی شما، خیلی پایین می‌آید. اگر کسی به شما پیشنهادی منفی و ویرانگر داد (مانند دیدن یک فیلم مستهجن یا کشیدن سیگار و یا قلیان)، بهتر است با قاطعیت و جدیت به او پاسخ منفی بدهید و اگر بر درخواست خود پافشاری کرد، «نه» ممکن خود را تکرار کنید و در صورت لزوم، ادله پاسخ منفی‌تان را به او بگویید.

➡ اگر سرتان خیلی شلوغ است و نمی‌توانید درگیر پیشنهاد طرف مقابل شوید، می‌توانید این گونه به او پاسخ دهید: «الان خودم اولویت‌های دیگری دارم و نمی‌توانم این کار را انجام دهم». این عبارت به دیگران می‌فهماند که اکنون وقت شما پر است؛ بنابراین او باید دست نگه دارد....

❀❀❀ دفتر مشاوره د بیرستان ماهور ❀❀❀