



هدی هدایتی

اشاره

مسابقه

نه

با مانع

هر فردی برای خود عقاید، ایده‌ها و اهدافی دارد و متناسب با آن شیوه‌ای را برای زندگی برگزیده است. هر فرد برای اینکه بتواند خود را در این مسیر نگه دارد لازم است از مهارت‌های خاصی استفاده کند. انسان اراده، اختیار و آگاهی دارد. براساس اراده خود می‌تواند تصمیم‌هایی برای زندگی داشته باشد و با استفاده از اختیار و آگاهی، باید شرایطی فراهم کند تا به اهداف خود برسد. در این راستا، ایجاد رفتار قاطعانه از اهمیت خاصی برخوردار است. به نظر می‌رسد خیلی از افراد قاطعیت را با رفتارهای پر خاشگرانه و تند اشتباه می‌گیرند، قاطعیت به معنای پر خاشگری، عصبانیت و حمله کردن به طرف مقابل نیست، بلکه به معنای ایستادن روی خواسته‌های خود، نشان دادن مخالفت با پدیده‌ای و ماندن روی نیازهای خود به صورت واضح است.

بسیاری از نوجوانان وقتی در شرایطی قرار می‌گیرند که باید بین گفتن نه یا بله به خواسته مطرح شده یکی را انتخاب کنند، بدون توجه به اتفاقاتی که بعد از این جواب خواهد افتاد، پاسخ بله را انتخاب می‌کنند؛ چون فکر می‌کنند ممکن است نه گفتن به یک خواسته غیر منطقی، گستاخی تلقی شود یا به رابطه‌شان با دوستان و اطرافیان‌شان آسیب بزند.

باید بدانیم؛ نه گفتن به معنای گستاخ شدن نیست؛ همان‌طور که ناسازگاری را نخواهد رساند. نه گفتن به معنای ایجاد نزاع نیست؛ همان‌طور که باعث از دست دادن موقعیت‌های فرد در آینده نخواهد شد و همچنین نه گفتن قطعاً باعث خراب کردن پل‌ها نخواهد شد.

توانایی نه گفتن، یک مهارت است که اگر آموخته شود و درست و به‌جا به کار برود، از به‌وجود آمدن بسیاری از مشکلات و سختی‌ها در زندگی نوجوانان جلوگیری می‌کند.

انواع نه گفتن

اگر بخواهیم مواردی را که در آن‌ها ناچار به استفاده از این مهارت هستیم، دسته‌بندی کنیم، به دو طبقه کلی می‌رسیم؛ نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

نه گفتن به خود

هر فرد برای خود اهدافی در نظر می‌گیرد و برای تحقق آن‌ها تصمیماتی اتخاذ می‌کند. بر این اساس و برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد. به‌عنوان مثال دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که قصد دارد نمرات بالایی در امتحان پایان سال به‌دست آورد. برنامه‌ریزی می‌کند و تصمیماتی می‌گیرد. به طبع در چنین برنامه‌ریزی، زمان کمتری صرف تفریحات خواهد شد. زمانی که این دانش‌آموز در مقابل وسوسه تماشای یک برنامه تلویزیونی مقاومت می‌کند، در واقع از مهارت خود برای نه گفتن به خود استفاده می‌کند.

نه گفتن به دیگران

شخصی در زندگی دارند و اهدافشان روشن است و می‌دانند از چه راهی به اهداف خود خواهند رسید. در مقابل، افرادی که توان کافی برای نه گفتن ندارند و اعتماد به نفس ضعیفی دارند، به راحتی تسلیم دیگران می‌شوند. ممکن است اهداف و برنامه‌ریزی‌های مشخصی نداشته باشند و اگر داشته باشند اهمیت لازم را به آن‌ها نمی‌دهند. این افراد معمولاً به برآورده شدن خواست دیگران اهمیت می‌دهند که می‌تواند ناشی از ترس آن‌ها به از دست دادن دوستی‌ها، طرد شدن و... باشد.

زمان‌هایی وجود دارد که خواسته‌های فرد و تمایلات او با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند. در این حالت فردی که خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟ تصور کنید دانش آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خودش لازم دارد در مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان به امانت می‌خواهد، چه واکنشی باید داشته باشد. در چنین مواردی مهارت نه گفتن نیاز است.

زمانی که قبول درخواست‌ها خطرها و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد، باید فرد با قاطعیت رفتار کند. مثل درخواست فردی مبنی بر استفاده از سیگار یا رساندن قلب سر جلسه امتحان. این‌ها مواردی هستند که نتایج وخیم برای فرد به بار می‌آورند و فرد باید از مهارت ابراز قاطعیت در این موارد بهره ببرد. در موارد دیگری چون امانت دادن کتاب به دوستی که خودمان آن را نیاز داریم یا موارد مشابه دیگری می‌توان در ابتدا به دنبال راهکارهای دیگر بود و در صورت نبود راهکاری از مهارت نه گفتن استفاده کرد. به‌طور کلی، افرادی می‌توانند نه بگویند که قاطعیت خوبی دارند، اعتماد به نفس آن‌ها بالاست، برنامه‌های

● از کجا بدانیم کی وقت نه گفتن است؟

مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها گام اول در این راه است. اهداف مشخصی داشته باشید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید. در مرحله بعد باید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و نه گفتن را با تمرین در مسائل جزئی‌تر تکرار کنید. به ویژگی‌ها و رفتار افرادی دقت کنید که قاطع هستند و مهارت‌های خوبی در این زمینه دارند. آگاهی‌های خود را افزایش دهید تا بتوانید درست تشخیص دهید که کجا لازم است حتماً نه بگویید. مطمئن باشید که نه گفتن، روابط اجتماعی و دوستانه شما را مختل نخواهد کرد. در مواردی هم که نه گفتن به مسائل جدی و خطرناکی مربوط می‌شود، از دست رفتن رابطه به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالم‌تر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته خواهید داشت.





● از چه راه‌هایی می‌توان «نه گفتن» را ساده‌تر کرد؟

گام اول

قدم اول شناسایی موانعی است که از نظر اخلاقی و ذهنی بر سر راهتان می‌بینید. برای مثال اگر دوستی از شما درخواست نابه‌جایی کند و اگر به او نه بگویید چه عواقبی خواهد داشت؟
- آیا می‌ترسید او هرگز پس از این ماجرا با شما صحبت نکند؟
- آیا از این نگرانی که مبادا در مورد شما جور دیگری فکر کند؟

گام دوم

پس از بررسی خطرات احتمالی از بُعد منفی آن، با واقع‌بینی، شرایط احتمالی را در ذهن خود ترسیم کنید. عجله نکنید با دقت این گام را بردارید. اگر نیاز می‌بینید احتمالات مختلف را یادداشت کنید، شاید برای ابتدای کار مناسب باشد.
- اگر نه بگوییم دوستم کمی ناراحت می‌شود، اما پایه‌های دوستی ما استوارتر از این است که با این مورد خراب شود. از طرفی شاید دوستم به خاطر شنیدن نه صریح من نسبت به دوستی ما اعتماد بیشتری پیدا کند.
- اگر به خاطر دوستم در این مدت برخلاف ارزش‌های خود و خانواده‌ام عمل کنم در آینده عواقب خوبی هم از لحاظ فردی و هم اجتماعی در انتظارم نیست.

گام سوم

به‌طور قطع مطالعه شرایط احتمالی از دیدگاهی منطقی‌تر و خوش‌بینانه‌تر این امکان را به‌وجود می‌آورد که نپذیرفتن خود را اعلام کنیم. شما نباید دنبال توجیه‌ها و دلایل بی‌اساس بروید. مهارت نه گفتن به شما این آمادگی را می‌دهد قبل از اینکه جواب مثبت دهید، فکر کنید و سریع گام‌های مورد نیاز را بردارید و پاسخ منطقی به درخواست‌های دیگران بدهید. برخی از این پاسخ‌ها و نه گفتن‌های شما ممکن است آینده‌تان را تحت تأثیر قرار دهد و برعکس ناتوانی در نه گفتن احتمال دارد شما را با موقعیت‌هایی مواجه کند که بازگشت به شرایط عادی بسیار مشکل باشد. در این مرحله مستقیم و با وضوح کامل نه را بگویید. اجازه دهید حرکات و رفتار ناشی از مخالفت شما با مسئله مورد نظر با کلامتان هماهنگ باشد، پس بهانه‌تراشی بی‌مورد نکنید و به دنبال توجیه ماجرا نباشید.
البته از آنجایی که عادت کرده‌اید سال‌ها «بله» بگویید و هنر نه گفتن به‌موقع را نداشته‌اید در گام‌های اولیه این تمرین به مشکلاتی برخورد می‌کنید که بهتر است نخست از موارد ساده‌تر شروع کنید و به مواردی نه بگویید که احتمال خطر و صدمات ناشی از آن کمتر است. به این ترتیب می‌توانید بعد از مدتی تصمیمات مهم‌تر و معقولانه‌ای بگیرید.
شروع نه گفتن به افراد خاص ساده‌تر است؛ برای مثال دوستان نزدیک، خانواده یا غریبه‌ها... با هر کدام راحت‌تر هستید با آن‌ها شروع کنید. البته فراموش نشود نه گفتنی که دلیل منطقی و حساب شده‌ای داشته باشد، نه مواردی که از روی تنبلی، بی‌حوصلگی یا نپذیرفتن مسئولیت است.

وقتی تصمیم گرفتیم نه بگوییم، چطور باید این کار را انجام دهیم؟

۱ استفاده از روش مستقیم و ساده:

این هفته نمی‌توانم با شما تفریح بیایم، برای هفته بعد اگر فرصت شد چطوره؟

وقتی شخصی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهد که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل‌تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید و حاشیه‌پردازی نکنید.

برای مثال دوستی از شما می‌خواهد تحقیق او را انجام دهید، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم. من این کار را انجام نمی‌دهم.

۲ روش بازتابی:

۵ نه گفتن همراه با پرس‌وجو برای یافتن کاری دیگر. راه دیگر این است که به درخواست‌کننده نشان دهیم برای انجام دادن امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست. نمی‌توانم تحقیق تو را انجام دهم، اما اگر کتاب یا منابعی خواستی می‌توانم در اختیارت بگذارم.

رضایت و علاقه‌مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید. اگر شرایط اجازه می‌داد دوست داشتم تحقیقتان را بنویسم، اما الان نمی‌توانم و امکانش نیست.

۳ گفتن نه همراه با دلیل:

۶ این هم یک نوع از نه گفتن است درست مانند «نواری که سوزنش گیر کرده است.» موقعیت ساده و خاص خود را تکرار کنید. بدون هیچ شرح و توضیح. فقط تکرار. - نه من نمی‌توانم جزوهم را به تو امانت دهم (نزدیک امتحان است و شما فرصت کمی دارید) - خواهش می‌کنم زیاد طول نمی‌کشد. - نه نمی‌توانم جزوهم را به تو دهم - قبول، چند فصل اول یا آخرش را بده. - نه من نمی‌توانم جزوهم را به تو بدهم الان دارم می‌خوانم. - یک نه بگویید و از عواقب احتمالی بله خلاص شوید. خصوصاً در شرایطی که خدای ناکرده به بیراهه می‌رویم. اگر نه اول را با جرئت بگوییم اسیر بله همراه با تعارف نمی‌شویم.

دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات بیان کنید. نمی‌توانم تحقیق شما را انجام دهم؛ چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

۴

در این روش با طرح کردن پیشنهادی دیگر، در واقع حسن‌نیت خود را به درخواست‌کننده نشان می‌دهید.

نتیجه‌گیری

فراموش نکنید اگر همیشه بله بگویید و از نه گفتن پرهیز کنید، کم‌کم بله گفتن شما بی‌معنی می‌شود. وقتی قلباً دوست دارید نه بگویید، بله گفتن به شما استرس می‌دهد و علایم جسمانی این نپذیرفتن قلبی را به شکل سردرد، کشیدگی عضلات شانه و به هم‌ریختگی برنامه خواب خواهید دید و مدت‌ها باید وقت خود را تلف کنید تا عواقب آن را جبران کنید. در نه گفتن دچار گیجی و سردرگمی نشوید، برخی افراد نه گفتن به خواسته یک نفر را نه گفتن به آن شخص و ارتباط با وی می‌دانند. نه گفتن به این معنا نیست که شما آن شخص را دوست ندارید فقط مفهوم آن، رد خواهش اخیر او است. باز هم تأکید می‌کنیم که صادق، آرام و مؤدب نه بگویید. این کار به شما کمک خواهد کرد کنترل کارها را به دست گیرید.

دیگران از شنیدن «نه» صادقانه شما خوشحال‌تر خواهند شد تا اینکه کاری را دودل، بی‌میل و با تأخیر برایشان انجام بدهید. قطعاً با نه گفتن در مواقع درست، خود شما هم خوشحال‌تر خواهید بود، چون به میزان زیادی از مشکلات، صدمات و استرس‌های ناشی از بله گفتن بی‌موقع، دور می‌شوید.

منابع

۱. دانشنامه رشد
۲. عبدالله زاده، حسن. مهارت نه گفتن. ۱۳۸۸
۳. جعفری، محمود. چگونه می‌توانیم مهارت نه گفتن را در خود افزایش دهیم؟ ۱۳۹۱.
۴. مجله الکترونیکی مکتب زندگی