



# بلایید بگویید «نه»؟

زهرا وافر

## چگونه نه بگوییم؟

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

برخی افراد، هر خواسته‌ای را بی‌چون و چرا می‌پذیرند؛ حتی اگر واقعاً میلی به پذیرش آن نداشته باشند؛ تا جایی که ممکن است پس از پذیرش خواسته طرف مقابل، در دلشان به او بد و بی‌راه هم بگویند! و وقتی از آن‌ها می‌پرسیم تو که دوست نداشتی، چرا قبول کردی؟ می‌گویند: روم نشد بگم نه!

## چه افرادی مهارت «نه گفتن» ندارند؟

افرادی که در «نه گفتن» مهارت ندارند، در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که «نه گفتن» را نوعی بی‌احترامی می‌دانند. فرزندان 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 چسبیده» 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، خواسته‌های آن‌ها را برآورده می‌کند. تا از این راه، در نگاه دیگران ارزشمند شود. برخی دیگر نیز به سبب روحیه حساس 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 سینۀ کسی نمی‌زنند تا مبادا از دست آن‌ها ناراحت شود؛ البته این کار تا اندازه‌ای طبیعی است؛ اما اگر افراط شود، شکل غیرطبیعی به خود می‌گیرد.



و جدیت به او پاسخ منفی بدهید و اگر بر درخواست خود پافشاری کرد، «نه» محکم خود را تکرار کنید و در صورت لزوم، ادله پاسخ منفی تان 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. اگر می‌خواهید کارتان آسان‌تر شود، می‌توانید بگویید که به چه کاری مشغول هستید تا او بهتر متوجه شود؛ اما اگر دوست دارید به درخواست او پاسخ مثبت دهید، اما نمی‌خواهید اکنون بله را بگویید، بهتر است این عبارت را به کار برید: «اجازه بده نخست درباره آن فکر کنم؛ بعداً به تو خبر خواهم داد».

### پدر و مادرها بخوانند

اگر شما پدر یا مادر هستید، حتماً مهارت نه گفتن را در فرزندانتان تقویت کنید. باید فضای خانه شما به گونه‌ای باشد که فرزندان اجازه اظهار نظر و گاه مخالفت داشته باشند؛ زیرا بچه‌هایی که در خانواده‌هایی با فضای تحکم‌آمیز بزرگ می‌شوند، هیچ گاه مجال برای ابراز وجود و اظهار نظر نمی‌یابند؛ از این رو در جامعه نیز به افرادی تبدیل می‌شوند که هرگز قدرت نه گفتن به دیگران را ندارند. اگر شما همیشه فرزندتان را مجبور می‌کنید خواسته‌هایتان را اطاعت کنند و به محض دیدن واکنش منفی او، عصبانی و پرخاشگر می‌شوید، نباید انتظار داشته باشید کودکان به هم‌کلاسی‌اش که می‌خواهد خوراکی‌هایش را از او بگیرد، نه بگوید و در آینده در برابر خواسته‌های غیر منطقی کسی که دوستش دارد، مقاومت کند؛ برای نمونه، اگر از فرزندتان می‌خواهید لباسی را که انتخاب کرده‌اید، برای مهمانی بپوشد، اما به حرفتان گوش نمی‌دهد، به جای مجبور کردن او و گفتن «یا این کار را می‌کنی یا به مهمانی نمی‌رویم!» به او حق انتخاب بدهید و با گفت‌وگو و هم‌فکری، به انتخاب گزینه‌ای دل‌چسب‌تر بیندیشید. کودکی که به موقع نه می‌شنود، مهارت نه گفتن را هم آسان‌تر می‌آموزد؛ بنابراین به جای برآورده کردن همه خواسته‌های او یا به جای بی‌پاسخ گذاشتن آن‌ها، بکوشید او را گاهی با پاسخ منفی خود روبه‌رو کنید.