



## چگونه توانایی خود را در نه گفتن افزایش دهید؟

شاید فردی باشید که دیگران به راحتی شما را تحت تاثیر قرار داده و شما را ترغیب می‌کنند تا کاری را که می‌خواهند برایشان انجام دهید، شما هم بعد از انجام کارهای اضافی آنها، همیشه از خود عصبانی می‌شوید که چرا قبل از انجام تمام این کارها با گفتن «نه» خود را خلاص نکردید.

گاهی با گفتن کلمه «بلی» زیان‌های بیشتری نسبت به گفتن «نه» به شما وارد می‌شود. حتی زمانی که رابطه دوستانه شما با دیگران هنوز پابرجاست، یک «نه» گفتن ممکن است باعث شود احساس ناراحتی کرده و فکر کنید که خود را از دیگران جدا کرده و مغرور به نظر می‌رسید.

بعد از قبول مسئولیت‌ها شک‌های شما یک‌به‌یک پدیدار می‌شوند. آیا من وقت دارم تا در اسباب‌کشی به دوستم کمک کنم؟ در این حالت از قبول چیزی خارج از توانتان احساس ناامنی به شما دست می‌دهد. حال سوالات بزرگی برایتان به وجود می‌آید، از خود می‌پرسید: چطور می‌توانی چنین مسئولیت بزرگی را انجام دهی؟ چه بهانه‌ای برای

انجام ندادن آن می‌توانی داشته باشی؟ می‌خواهی طفره بروی و یا دروغ بگویی؟

اکنون در چنین شرایطی توجه کنید که با خود چه می‌کنید نگرانی مدام، سعی در فریب دادن دیگران و وارد کردن افکار منفی به درون خود، درحالی‌که می‌توانستید با یک «نه» ساده هیچ‌کدام از این مشکلات را نداشته باشید.

پنج نکته اصلی وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها توانایی خود را در نه گفتن افزایش دهید. به محض اینکه شروع به استفاده از آن‌ها بکنید، به این نتیجه می‌رسید که نه گفتن کاملاً توجیه شده است و به راحتی نتایج آن را خواهید دید.

شما قادر نخواهید بود به تمام درخواست‌هایی که از شما می‌شود پاسخ منفی دهید، خودتان هم این را می‌خواهید. اما نمی‌توانید هم‌زمان هم کسی باشید که همه شما را دوست داشته باشند، شما را تحسین کرده و به شما احترام بگذارند و هم به تمام درخواست‌ها پاسخ مثبت بدهید.

## ۱. در طول یک هفته لیستی از بله‌هایی که گفتید تهیه کنید

اگر شخصی بله‌گو هستید، وقتی به تعداد بله‌هایتان توجه کنید شوکه می‌شوید. تعداد بله‌ها در هر شخصی متفاوت از دیگری است. یک درخواست، ممکن است شما را به سقوط و نابودی بکشاند. هر عکس‌العمل منفی، چرا قبول کردم؟ دارم به چه چیز فکر می‌کنم؟ چه کاری دارم انجام می‌دهم؟ دوست ندارم همیشه در دسترس باشم، ترجیح می‌دهم جای دیگری باشم و... همه‌وهمه می‌توانند نشانه‌های خوبی باشند.

## ۲. توجه کنید که چگونه وقت خود را تنظیم می‌کنید

اگر قسمت اعظمی از وقت خود را صرف کمک به یکی از دوستانتان می‌کنید، چگونه به دوستان دیگرتان می‌رسید؟ اگر خانواده و حرفه‌تان به حضور بیشتر شما احتیاج داشته باشد دیگر چه زمانی برایتان می‌ماند تا در آنجا حضور داشته باشید؟ وقتی بتوانید برنامه‌ریزی صحیحی برای زمان خود داشته باشید، قادر خواهید بود به

کارهایی که بیشترین اهمیت را برایتان دارند رسیدگی کنید.

### ۳. آنچه را که بیشتر ترجیح می‌دهید در مرحله اول قرار دهید

چه کسی برای شما خیلی اهمیت دارد بدون اینکه باعث آزار و عصبانیت شما شود. کودکتان؟ دوستتان؟ رئیس‌تان؟

### ۴. محدودیت‌های خود را بشناسید و اگر از آن‌ها خبر ندارید سعی کنید آن‌ها را برای خود مشخص کنید

محدودیت‌ها می‌توانند فیزیکی، عاطفی و یا هر دو باشند؛ اما نکته اینجاست که شما در کدام مسیر حرکت می‌کنید. تا چه حد می‌توانید مشکلات دیگران را بدون احساس سرخوردگی تحمل کنید؟ تا چه حد دوست دارید بدون اینکه از شما توقعی داشته باشند با شخصی یک دوستی خالصانه داشته باشید؟ شما روان‌شناس نیستید؛ اما می‌توانید به این فکر کنید که دوست دارید چگونه باشید و چه درخواست‌هایی برایتان ناخوشایند است؟ چه درخواست‌هایی برایتان خیلی سنگین هستند؟ برای اینکه سلامت باشید، ذهن و جسم شما احتیاج به استراحت دارد. اگر محدودیت‌هایتان را شناسید این فرصت را به خود نخواهید داد.

### ۵. برای سهولت انجام مسئولیت‌هایتان به دیگران هم فرصت دهید

وقتی به دیگران اعتماد نمی‌کنید و کار کردن آن‌ها را قبول ندارید، مجبورید به جای آن‌ها هم کار کرده و بار مسئولیت‌ها را یک‌تنه به دوش بکشید. به دیگران اعتماد کنید و بدانید که آن‌ها هم به خوبی شما از عهده انجام کارها برمی‌آیند. با استفاده از این روش بار و فشار اضافی را از روی شانه‌های خود بردارید.

["message\_box text\_color="light]

## نتیجه‌گیری

به‌ندرت پیش می‌آید که درخواستی به‌راحتی آنچه به نظر می‌رسد باشد، وقتی در متن آن قرار می‌گیرید با مشکلات بسیاری مواجه می‌شوید. شما در گذشته همیشه از این مساله هراس داشتید که شاید رابطه دوستی‌تان را خراب کنید، شاید پدر و مادرتان دیگر دوستتان نداشته باشند، رئیستان را ناامید کنید و شاید فرزندتان با صدای بلند بگوید: «از تو متنفرم». اما هر چه بیشتر از این اصول استفاده کنید متوجه خواهید شد که خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کردید راحت است. یک‌بار که چنین واقعیاتی را پذیرفتید، نه گفتن در دفعات بعدی برایتان ساده‌تر می‌شود.

[message\_box/]

["message\_box text\_color="light]

منبع: کتاب «۲۵۰ روش برای نه گفتن»

نویسنده: دکتر سوزان نیومن

ناشر: سلسله مهر

ترجمه: هانیه حق نبی مطلق

[message\_box/]