چگونه میتوانیم در مواقع لازم نه بگوییم ؟

افرادی که به سختی میتوانند تقاضای هرچند غلط و غیر منطقی را رد کنند معمولا این ضعف خود را به یک یا چند عامل زیر مربوط میدانند

برای همه ما پیش آمده که بعضی وقت ها به علت رو در بایستی با افراد و دورو بری ها نمی توانیم نه بگوییم و خودمان را دچار مشکلات و معضلاتی میکنیم و اگر نتوانیم در مقابل افراد منافع طلب و سود جو و ریاکار و .....نه بگوییم بدترین عواقب را برای ما در پی خواهد داشت که باعث مشکلات و معظلاتی در زندگی ما خواهد شد در این بخش با راز ماندگار همراه شوید تا به شما بگوییم چطور و در چه زمانی نه بگویید تا دیگران را ناراحت نکنید و خود را از مشکلات احتمالی رها سازید

درست است که موافقت کردن با خواسته ها و خواهش های افراد و گفتن کلمه بله خیلی راحت است ولی لزوما بهترین جواب نیست و بعضی اوقات با استفاده از این کلمه و موافقت کردن با درخواست های غیر منطقی دیگران خود را به دردسر زیادی می اندازیم و باعث می شویم که تمرکز ما بر روی موضوعاتی که نا پسندیده و پر زحمت است قرار گیرد . همانطور که مخالفت کردن و نه گفتن پیامد هایی ضرر بار و یا سودآور دارد، موافقت کردن نیز دارای پیامد های مربوط به خود است. یادگیری اینکه چطور به بعضی از افراد نه بگویید و در برابر خواسته هایشان براحتی از کلمه نه استفاده کنید در ابتدا کار سختی است اما با تمرین و جلساتی که با بهترین متخصصان روانشناس مرکز مشاوره راز ماندگار و مطالعه این مقاله میتوانید ترفندها و آموزش های لازم را بیاموزید .

افرادی که نمی توانند نه بگویند:

1. این افراد در مورد آنچه که باید و یا نباید انجام دهند فاقد اعتماد به نفس در قدرت قضاوت هستند
2. آنها نگران هستند که دوست داشته نشوند و می ترسند که اگر از انجام خواستهای دیگران امتناع کنند ، در موردشان نظر بدی پیدا کنند
3. در مورد تعداد کارهایی که می توانند با موفقیت انجام دهند نظر مبهمی دارند
4. این دسته از افرادوجدان بیداری دارند و اگر از کمک کردن خودداری کنند احساس گناه پیدا می کنند .
5. خود را از دیگران پایین تر می دانند و معتقدند که دیگران بر آنها مسلطند

اما به هر دلیل که باشد افرادی که معمولا نمی توانند نه بگویند اعتراف می کنند که حوادث آنها تحت الشعاع قرار می دهد . آنها مایل هستند عکس العمل داشته باشند و نه عمل . علیرغم تجربیاتی که در گذشته دارند هنگامی که از آنها

تقاضایی می شود هیچوقت پاسخ آماده ای ندارند وقتی که شما می دانید که امتناع شما کاملا قابل توجیه است ولی نمیتوانید بگویید نه .

استفاده از نکات زیر در این مورد به شما کمک می کند که بتوانید بر روی خود کار کنید تا در مواقع ضروری از کلمه نه استفاده کنید و در این زمینه نیز متخصیص مرکز مشاوره راز ماندگار به شما کمک خواهند کرد تا روی چاله های شخصیتی خود کار کنید و با استفاده از تمریناتی که در اختیار شما قرار داده می شود و بر روی نقاط قوت و ضعف خود کار کنید . کلمه نه یکی از کلمات تخریبی اما قدرتمند و دارای کاریزما است و کلمه ای ضروری در زبان و فرهنگ امروز است که به کار بردن آن برای خیلی ها مشکل است و بعضی از افراد خود را ناخودآگاه به دردسر می اندازند زیرا توان استفاده از کلمه نه را ندارند

چرا که این افراد می پندارند اگر این کلمه را بگویند ارتباط خود را با آن فرد از دست می دهند.و یا افراد شاید با شنیدن این کلمه از آنها دلخور شوند و این موضوع دچار قطع ارتباط آنان گردد

ما می توانیم با بکار بردن بهترین و راحت ترین روش ها نه بگوییم بدون اینکه دعوا و مشاجره و یا قطع ارتباط با اطرافیان ایجاد کنیم و ارتباط خود را قطع نماییم .بسیاری از ما به دلیل اینکه قادر نیستیم کلمه نه را در نهایت احترام به کار ببریم به همه با وجود بی میلی و نارضایتی پاسخ مثبت می دهیم و خودمان را دچار درد سر می سازیم.

سعی در پیش بینی وضعیت هایی بکنید که ممکن است کسی از شما تقاضایی غیر قابل قبول داشته باشد و خود را برای پاسخ به خواسته او آماده کنید . و نحوه پاسخگویی خود را برای خودتان تمرین کنید . سه یا چهر عبارت داشته باشید که بتوانید از آنها استفاده کنید . مثلا کلمه متاسفم این روزها مجبورم این تقاضای شما را رد کنم چون سخت مشغله کاری دارم و گرفتار هستم .
وقتی که پاسخ رد می دهید بهانه نیاورید . اگر برای رد تقاضای مربوطه دلیلی دارید و میخواهید که آن را ارایه دهید که بسیار خوب است . به گونه ای مختصر و مفید آنرا ابراز کنید اما مجبور نیستید که دلیلی ارایه دهید . این حق مسلم شماست که تقاضایی را که انجام آن برایتان مقدور نیست رد کنید .

وقتی که پاسخ نه می دهید از این جهت خود را مقصر ندانید شما خود بهترین قاضی در تشخیص این مطلب هستید که چه کاری را میتواندی یا نمی توانید انجام دهید .

10 راه حل ساده برای اینکه براحتی بتوانید نه بگویید :

1- بگویید: فعلا به قدری گرفتار هستم که نمی توانم برای سایر کارها وقتی را اختصاص بدهم.

2- بگویید: متاسفم. الان وقت مناسبی نیست. من درگیر موضوعی هستم که تا احتمالا چند ساعت/روز/هفته دیگر تمام می شود.

3- بگویید: من خیلی دوست داشتم که میتوانستم در این موضوع کمکت میکردم اما زمان مناسبی نیست

4- بگویید: به من کمی فرصت بدهید که در این خصوص فکر کنم. سپس به شما خبر می دهم.

5- بگویید: این پیشنهاد، زیاد با شرایط موقعیتی و روحی من سازگار نیستم ولی حتما زمانی رو بهش اختصاص میدم تا راجع بش فکر کنم

6- بگویید: احساس میکنم که فرد مناسبی برای اینکه اینکار رو بتونم انجام بدم نیستم

7- بگویید: «نه»؛ نمی‌تونم این موضوع رو قبول کنم

8- بگویید: ببخشید من نمیتونم این پیشنهاد شما رو قبول کنم چون دلایلی از نظر خودم دارم

9- بگویید : اگر امکانش هست فرد دیگری رو کاندید کنید برای انجام این کار من شرایطم زیاد سازگار نیست با انجام این عمل

10- بگویید : این عمل با شرایط من زیاد تطابق نداره

11- بگویید: متاسفانه بدلیل کمبود وقت نمیتوانم این کار را انجام بدهم .

12- بگویید : قبل از پیشنهاد میتوانید موضوع رو عوض کنید و طرف مقابل رو متوجه سازید که تمایلی به شنیدن ندارید .

مرکز مشاوره رازماندگار