

## چکار کنم که قدرت "نه" گفتن داشته باشم ؟

بعضی وقت ها ما دلمون می خواد مورد پسند مردم باشیم ، خب اینخواسته بدی نیست ، اما باید بدونیم ، مدیریت احساسات دیگران می تونه به فرسودگی و اضطراب ما منجر بشه . کلا بعضی آدمها ؛ زمانی احساس رضایت می کنند که مورد تایید دیگران باشند . اون ها از ترس احساس گناه یا اینکه دیگران فکر نکنند آدم خودخواه و کم توجه ای هستند ، از "نه" گفتن واهمه دارند و برای اینکه خودشون و لایق و مقبول نشان بدهند در جواب درخواست دیگران می گویند " بله ، بله ، بله " .

تحقیقات در سال 2016 نشان داد که تفاوت هایی در، فعالیت مغزی افرادی که قدرت "نه" گفتن دارند و آن هایی که در ابراز آن مشکل دارند وجود دارد . افرادی که قدرت نه گفتن ندارند در حقیقت سعی در خشنود نگه داشتن دیگران دارند و دائما برای تایید دیگران تلاش می کنند . در حالیکه نیازهای خودش و نادیده می گیرند. این افراد اغلب خودشون و متقاعد می کنند که تایید دیگران اون ها رو خوشحال می کنه اما غافل از اینکه فشاری که از این بابت برآنها وارد می شه ، طاقت فرسا ، اضطراب آور و حتی می تونه منجر به افسردگی بشه .

حالا مراحلی که بتوانید قدم به قدم پیش بروید و این حالت را مدیریت کنید را برای شما در این مقاله مطرح می کنیم :

**نکته شماره یک : اول از همه به این سوال جواب بدید : آیا شما به دیگران کمک می کنید چون باعث می شه که احساس خوشایند و رضایت بکنید ؟ یا این کمک و می کنید چون اگر انجامش ندید ، احساس گناه در شما ایجاد می شه ؟** ببینید مسئله اینجاست که بین "خوشایند بودن ، راضی نگه داشتن " و "بخشنده بودن ، سخاوتمند بودن ، مهربانی ، تفاوت وجود داره . اگر فکر می کنید در صورتیکه ؛ کمک کنید ارزش های شما را تقویت می کنه و یا به شما شادی می بخشه و باعث می شه احساس خوب در شما ایجاد بشه ، به دنبال آن بروید ، اما اگه بله را می گید چون در صورت " نه" گفتن احساس گناه در شما ایجاد می شه ، این و یقین بدونید که بعدش دچار حالت بدتری خواهید شد .

به جای اینکه با هر پیشنهاد و یا شرایطی که پیش می یاد درست تصمیم بگیرید ، تشخیص بدید که آیا کاری که انجام می دم می خوام از سر مهربانی و سخاوتمند بودن خودم انجام بدم و یا اگر انجامشندم "احساس بدی در من ایجاد می کنه " . نگران نباشید، این طرز فکر، از شما یک شخص خودخواهی نمیسازه. در حقیقت این نوع تفکر، باعث می شه که شما با خودتون صادق تر باشید.

**نکته شماره 2: اجازه بدهید تصمیمات شما بر اساس ارزش های شما گرفته بشه .**

یک فیلتر برای تصمیم گیری خودتون داشته باشید. از خودتون بپرسید : " چون کسی این کار و از من خواسته می خوامانجامش بدم؟" و یا " این کار با ارزش ها و علایق من همخوانی و مطابقت داره ؟" در مطالعاتی که در این زمینه انجام گرفته نتایج نشون می ده که اگر شما می خواهید که به حداکثر شادی و احساس خوشایند دست پیدا کنید ، فعالیت هایی رو انتخاب کنید که با ارزش ها و علایق شما مرتبط باشه .

**نکته شماره 3 : " نه گفتن را تمرین کنید " و به این باور برسید که بین منفعل بودن ، بی تفاوت بودن و رفتار تهاجمی و افراطی بودن یک تفاوت گسترده ای وجود دارد .**

آدم هایی که تهاجمی هستند دقیقا می دانند که چه می خواهند . بدون اینکه آسیب زدن به دیگران برایشون مهم باشه ، رفتار می کنند. و برعکس، یک شخص قاطع در حالیکه ادب و احترامیه دیگران را حفظ می کنه ، به اهداف خودش هم فکر می کنه و برای رسیدن به اهدافش تلاش می کنه . پس آرومآروم در مورد نیازهای خودتون فکر کنید و برای رسیدن به آنها، ایستادگی و پافشاری کنید . با مطرح کردن اینکه برای ناهار کجا برید ، چه فیلمی ببینید باید این مهارت و تمرین کنید . با احترام گوش بدید و درباره نظر دیگران سوال کنید و اگر چیزی مورد پذیرش شما نبود "نه" بگید .

بطور خلاصه ، حد وسطی بین متفاوت بودن و یا افراطی بودن می تونه وجود داشته باشه و اون مهارت ابراز وجوده ، که نتیجه اشبا شادی می تونه همراه باشه و نشون دهنده احترام به دیگران و متقابلا دریافت احترام از دیگران است .

**نکته شماره 4: "نه" گفتن باعث نمی شه که شما آدم بدی بنظر برسید.**

همیشه یادتون باشه ، شما نمیتونید همیشه همه رو راضی نگه دارید . اما شما نگران " نه" گفتن هستید که مبادا دیگران از شما دوری کنند. بعضی افراد فکر می کنند جایگاه و شهرت اونها به درخواست دیگران بستگی داره؛ چون بله گفتن بهشون آرامش می ده و به اون ها این اطمینان و می ده که اون ها آدم های خوب و دوست داشتنی هستند. "نه" گفتن در آنها احساس گناه ایجاد می کنه. مثل اینکه با این جمله منفی به شخصی صدمه زدند یا کار بدی انجام دادند .

**نکته پنجم هم اینه که : از معذرت خواهی خودداری کنید .**

مردمی که همیشه دوست دارند دیگران و راضی نگه دارند، معمولا سعی می کنند که در رابطه با هر کاری معذرت خواهی کنند . اگه واقعا خیرخواه دیگران هستید این خودش نشاندهنده نیت خوب شماست . عذرخواهی بیش از حد، ممکنه حس بهتری در شما ایجاد کنه ، اما کمی غیر واقعی ، نادرست و صادقانه

نیست و فریبکارانه بنظر می رسه . واقعیتش اینه وقتی کار اشتباهی نکردی نیازی به عذرخواهی نیست ، چون این حس ایجاد می شه که حتما اشتباهی مرتکب شدید و درخواست های دیگران ، ناچیز و منطقی وموجه بوده و در حقیقت این شما هستید که کم کاری کرده اید.

**بطور خلاصه همه چیز و با واقعیت موجود بپذیرید . به مردم احترام بگذارید اما نه به عنوان اینکه باید حتما رفتارتون مورد پسند مردم باشه .** هرگز در انجام کار درست تردید نکنید. وقتی همسایه ضعیف شما نیاز به کمک داره به او کمک کنید، اگر همکار شما نیاز مالی داشت در صورت امکان از او حمایت کنید ، این فقط احترامه اما از بین تمام افرادی که به آن ها احترام می گذارید ، حتما خودتون و در نظر بگیرید. اگر علیرغم خواندن این مقاله باز هم نیاز به کسب مهارت "نه" گفتن را در خود احساس می کنید می توانید از مشاوره روان شناسی مرکز راز ماندگار بهره برده تا به این وسیله، قدرت خود کنترلی ارزشمند "نه" گفتن را کسب کنید .ترجمه و تنظیم : دکتر زهرا محمدی

رازمشاوره راز ماندگار