



چگونه در برابر دیگران

«نه» بگویم

نویسنده اصلی این متون را نیافتم

مقدمه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خدای مهربور و مهربان

یکی از مشکلات زندگی بیشتر انسان‌ها، مشغول شدن به تعارفات بی حاصل است. متأسفانه گاهی حجم این تعارفات آنقدر زیاد می‌شود که افراد حاضرند تن به دروغ گفتن بدهند اما به دیگران «نه» نگویند؛ بدتر از این که برخی افراد حاضرند دروغ بشنوند اما «نه» نشنوند. این موضوع تابدان جاپیش رفته است که برای خیلی از افراد «نه» گفتن تبدیل به کار بسیار سختی شده است و البته بدتر این که برای بیشتر مردم «نه» شنیدن، مبدل به کار سخت‌تری شده است.

بسیاری از افرادی که مدام می‌خواهند تایید دیگران را دریافت کنند از گفتن «نه» پرهیزی کنند. آنها می‌خواهند به میل همه رفتار کنند و بدیهی است که به زودی از این کار خسته شده یا دچار اندوه و افسردگی می‌شوند.

راضی و خوشحال کردن دیگران

در واقع خیلی از ما طوری بزرگ شده‌ایم که دایم سعی می‌کنیم دیگران را راضی و خوشحال نگه داریم و باز گفتن این کلمه دو حرفی فداکارانه یا شاید کمی ساده لوحانه با تصور اینکه داریم دیگران را خوشحال می‌کنیم خود را گرفتار عواقب و پیامدهای سنگین نگفتن نه یا همان گفتن بله نابجا، می‌کنیم.

در حالیکه راه‌های دیگری برای راضی نگه داشتن و خوشحال کردن دیگران وجود دارد. محبت کردن، درک کردن، مشورت دادن، راهنمایی کردن، در سختی‌ها همدم و یاور بودن، حتی یک

لبنجد و بسیاری راه‌های دیگر برای خوشحال کردن افراد وجود دارد و هیچ نیازی نیست بابتله گفتن‌های کاذب، علاقه و توجه دیگران را جلب کنیم.

متأسفانه بسیاری از ما می‌خواهیم از «نه» شنیدن فرار کنیم. ما با «نه» گفتن دیگران احساسی برخورد می‌کنیم نه منطقی. وقتی کسی نمی‌تواند یا نمی‌خواهد کاری را بر ایمان انجام دهد یا برایش سخت است که به آنچه می‌خواهیم تن دهد، از او دلخوری شویم و گاهی کینه به دل می‌گیریم. معلوم نیست چرا حاضر نیستیم منطقی‌تر باشیم. چرا می‌خواهیم همه چیز مطابق میل ما باشد و همه کس به دل ما راه بیایند و بدترین که حاضریم دروغ بشویم؟

اگر می‌خواهید یاد بگیرید نه بشنوید

اول، نه شنیدن آسان است: نه شنیدن هیچ معنایی غیر از نه شنیدن ندارد! یعنی وقتی کسی به ما نه می‌گوید دشمن ما نیست، قصد بدی ندارد، در حال انتقام گرفتن نیست، ما را تحقیر نکرده و توهین هم نمی‌کند. فقط می‌گوید نه. می‌گوید امکان انجام کاری را ندارد، همین.

دوم، وقتی نه می‌شنوید نه را کاملاً قبول کنید: یعنی به اطرافیان‌تان با گفتار و رفتار‌تان این پیام را بدهید که از صداقت آنها در نه گفتن سپاسگزارید. نرنجید و ناراحت نشوید. بلکه اجازه دهید در آینده هم بتوانند با شما صادق باشند.

سوم، نه گفتن طرف مقابل‌تان را تعمیم ندهید: یعنی اگر یک بار کسی به شما گفت «نه»، گمان نکنید در آینده امکان بله شنیدن از او وجود ندارد و نباید هرگز از او درخواستی کنید. بلکه هر انسانی ممکن است گاهی «نه» بگوید و فقط گاهی امکان انجام دادن کاری را نداشته باشد. توانایی «نه» گفتن و «نه» شنیدن، هنر مندی می‌خواهد. این هنر را بیاموزید و به فرزندان و اطرافیان‌تان هم بیاموزید.

آگرمی خواهید نه بگوید

اگر از بله گفتن های نابجا و سطحی، خسته شده و به زبان ساده می خواهید نه گفتن را تجربه کنید، جا دارد، قبل از پاسخ دادن به درخواست های دیگران این موارد را در گوشه و کنار ذهنتان داشته باشید، در حالیکه واقعا نیازی به این بهانه ها نیست.

بعضی از روش های نه گفتن خیلی نامناسب هستند. نه گفتن هایی از قبیل: دیوانه شده ای، چه شوخی بی مزه ای، و... یا شکلی از نه گفتن که معمولا بانوعی حمله و تهاجم و گاهی اهانت به فرد درخواست کننده همراه است نظیر تو اصلا نمی فهمی، حتی شرایط را هم درک نمی کنی، آگه فقط کمی فکرمی کردی هرگز چنین درخواستی را نمی کردی، خوب معلوم است که من هرگز وقتم را برای انجام کار بی اهمیتی مثل این هدر نمی دهم.

یا باز هم مثل همیشه در خواست های نابجا، یک کلمه فکر کن جانم! و... بنا بر این بهتر است از همان نه صادقانه استفاده کنیم، پس برای تمرین و در ابتدا توصیه می کنم از نه گفتن به چیزهای کوچک شروع کنید. ضمنا فقط نه بگوید لازم نیست طرف مقابل را زیر سوال ببرید یا تحقیر و تمسخر کنید.

اول: فکر کردن به موضوع

وقتی کسی از شما درخواستی می کند، همیشه می توانید چند دقیقه برای فکر کردن از او زمان بخواهید، و در این زمان تمام جوانب موضوع را در نظر بگیرید. می توانید از روش سوال سازی کوتاه در مورد مساله ای که با آن مواجه شده اید کمک بگیرید و از خود سوالات روشنی پرسید و جواب ها را هم به همان روش در ذهن خود به تصویر بکشید. این سوال و جواب ها شما را به نتایج حاصل از انجام یا عدم انجام درخواست صورت گرفته، نزدیک ترمی کند.

دوم: نه گفتن اشکال ندارد

یعنی اگر در مرحله بعد، به این نتیجه رسیدید که گفتن نه بهترین پاسخ، در شرایط موجود است پس با خیال راحت (البته به روشی درست) نه بگویید و از گفتن آن نگران نباشید.

سوم: در نه گفتن قاطعیت داشته باشید

یعنی در هنگام گفتن کلمه «نه» مستقیم در چشم طرف مقابل نگاه کنید، و با صدایی واضح و بلند نه بگویید، حتی با حرکت سر موضوع را کاملاً تأکید کنید. این روش به شما کمک می‌کند که خیال خود و طرف مقابل را با قاطعیت تان راحت کنید.

چهارم: بابله الکی خود را ضایع نکنید!

توجه داشته باشید که، اگر بلبه را در حالی که می‌خواهید نه بگویید به زبان بیاورید، علاوه بر اینکه از موضع راستی خارج شده‌اید، حسی از بی‌میلی و سنگینی برای انجام آنچه عهد دار انجامش شده‌اید را نیز خواهید داشت، در نتیجه فشارهای مضاعفی را هم در طول انجام عمل متحمل می‌شوید. این همان قیمتی است که شما برای نگفتن یک نه ساده مجبورید بپردازید. غیر از این بهای بی‌صدافتی خود را هم باید بپردازید که البته این یکی سنگین تر هم هست.

پنجم، اگر طرف مقابلتان در فشار است به نرمی «نه» بگویید:

اگر می‌خواهید به کسی که در حال حاضر تحت فشار موارد مختلفی قرار دارد نه بگویید بهتر است این نه گفتن بسیار صمیمانه، نرم و ساده و در عین حال همراه با پاسخی از سر همدلی بوده و به شکلی باشد که حداقل اگر فشار او را کم نمی‌کند، افزایش هم ندهد.

سعی کنید در چنین مواقعی به راه‌حل‌های دیگری هم فکر کنید برای مثال به دوستان که از شما می‌خواهد کودکش را به پارک ببرید تا به دانشگاه برود می‌توانید بگویید نه! لطفاً مرا ببخش. می‌دانم که پیدا

کردن فرد دیگری برای ت سخت است اما من کار مهمی دارم و به کسی قول داده‌ام، بیا با هم فکر کنیم شاید بتوانیم کس دیگری را پیدا کنیم مثلاً همسایه تان چطور است؟! می خواهی من با او صحبت کنم؟!

بانه شروع کنید! یاد تان باشد، که بهتر است اولین کلمه تان «نه» باشد. یعنی جمله خود را با «نه» شروع کنید. این کار موضوع را در طول گفتگو ساده تری کند پس به جای اینکه از ابتدا سعی کنید بهانه بیاورید، خیلی ساده از همان اول نه بگویید. منظور این است که اگر واقعاً بهترین پاسخ «نه» است پس همین کلمه را بگویید، متأسفانه گاهی در این حالت که خیلی هم شایع است نه گفتن با معذرت خواهی و توجیحات پیاپی و تعارفات کلامی صورت می گیرد، همراه با یک رشته طولانی از من من کردن های مکرر و ادای کلماتی مانند: نمی دانم چه باید بگویم، عذر تقصیر مرا بپذیرید، واقعا شرمنده‌ام، معذرت می خواهم، در فرصتی دیگر جبران می کنم و...

۶ گام برای حل مسائل مهم زندگی

روانشناسی می خواهیم بگویم چطور می شود بایک ذهن منظم قدم به قدم برای حل مشکل ها جلو رفت. مهارتی که روان شناس ها به آن می گویند حل مساله. برای حل مسائلتان لازم است از این پنج تا گام بگذرید.

«می خوام تغییر رشته بدم اما نمی دونم این کار درسته یا نه»، «یه درس افتاده دارم، نمی دونم باهاش چه کار کنم». «بابر ادرم مشکل دارم، نمی تونم حرفاشو بفهمم»، «جدیدا حس می کنم خیلی مضطربم و اضطرابم داره داغونم می کنه»، «تو محل کار با رئیس به مشکل خوردم»، «می خوام کارمو عوض کنم ولی نمی دونم چطور» همه این جمله ها در واقع مشکلات ریز و درشتی هستند که ممکن است برای هر کدام از ما پیش بیایند.

راستش را بخواهید، زندگی همه اش مشکل است. از طرف دیگر به قول کارل پور «زندگی سراسر حل مساله است». نمی خوام راه حل همه مشکل هایی که گفتیم را ردیف کنیم اما می خواهیم بگویم چطور

می شود بایک ذهن منظم قدم به قدم برای حل مشکل ها جلورفت. مهارتی که روان شناس ها به آن می گویند حل مساله. برای حل مسائلتان لازم است از این پنج تاگام بگذرید.

گام اول: مهمترین مشکلات را انتخاب کن

برای اینکه بتوانید مهمترین مشکلات زندگی فعلی تان را انتخاب کنید باید قبلش یک فهرست از مشکلاتتان بنویسید. راستش بعضی ها حتی از این کار هم میترسند و می گویند نکند لیستم طولانی شود و خودم بفهمم که چقدر مشکل دارم! از این طولانی شدن نترسید. مشکلاتتان را که نوشتید، یک جدول «دامنه شدت مشکلات» رسم کنید. از اسمش معلوم است چه جور جدولی است دیگر!

شما باید از یک تاده به مشکلاتتان «نمره شدت» بدهید. شدیدترین مشکلات آنها هستند که تعادل روان شناختی شما را به هم زده اند و در حوزه های بیشتری از زندگی شما اختلال ایجاد کرده اند. مثلا مشکلی مثل اخراج شدن از دانشگاه هم عزت نفس شما را پایین می آورد، هم آینده ذهنی شما را خراب می کند و هم باعث می شود شما از محیط حمایت کننده ای که به آن عادت کرده بودید دور شوید.

اینگونه مشکلات نمره های بالاتری می گیرند اما مشکلات کوچکت معمولا فرآکیر تر هستند و فعلا از درجه اهمیت کمتری برخوردارند. مثلا نوسانات کوچک در نمره های پایان ترم. مشکلاتی که ضروری هستند یعنی اگر تا یک زمان مشخص حل نشوند باعث مشکلات دیگری شوند، نمره بالاتری می گیرند. حالا مهمترین مشکلاتتان را انتخاب کنید و بروید به مرحله بعد.

مثلا: فکر کنید که همزمان هم مادر شما مرضی حادی گرفته است و باید او را بستری کنید، هم شب یکی از امتحان های پایان ترم است و باید درس بخوانید، هم دختر خاله یا حالا گیرنده پسر خاله (!) -تان دلش گرفته و می خواهد با شما درد دل کند و هم یک کار اداری عقب افتاده دارید که بهتر است فردا انجامش دهید. به نظرتان کدام مشکل اولویت بالاتری دارد؟ (۲ نمره!)

گام دوم: مشکلات را تعریف کن

مشکلات کاری، مشکلات حقوقی، مشکلات تحصیلی، مشکلات ارتباطی، مشکلات مالی، مشکلات خانوادگی، شاید این عبارت ها به درد تقسیم بندی های خسته کننده همایش های اداری بخورد اما وقتی آدم خودش است و خودش «من مشکل تحصیلی دارم» هیچ به دردش نمی خورد. چون این جمله آنقدر کلی است که چیز خاصی درباره مشکل ماحقی به خودمان نمی گوید اما اگر به جای این جمله مبهم مشکلاتان را دقیق و با جزئیات تعریف کنید تکلیفتان با خودتان معلومتر است.

مثلا: این جمله يك مشکل دقیق تحصیلی است: «نمره درس «زبان عمومی» این ترم من برای دومین بار زیر ۱۰ شده و چون این درس پیش نیاز زبان تخصصی است، من نمی توانم ترم آینده با همکلاسی های خودم زبان تخصصی را بگذرانم.»

گام سوم: راه حل ها را ردیف کن

حالا وقت رفتن به مرحله راه حل هاست. برای مشکلاتان هر راه حلی که به ذهنتان می رسد را بنویسید. مهم نیست که این راه حل ها خنده دار یا غیر منطقی باشند. در این مرحله تعداد راه حل ها مهم است و نه کیفیت آنها. برای زیاد شدن تعداد این راه حل های توانید از چند رفیق شفیق، یا متخصص مشکلاتان، یا اینترنت، یا کسانی که در مشکلاتان تجربه داشته اند و خلاصه هر منبع راه حل دهی استفاده کنید. این مرحله اسمش «بارش فکری» است و تاملی توانید باید بیارید تا لیستتان طولانی تر و طولانی تر شود.

مثلا: برای مشکلی مثل افتادن يك درس تخصصی در آخرین ترم تحصیلی لیست زیر می تواند حاصل يك بارش فکری جانانه باشد:

- معرفی به استاد گرفتن همان درس در ترم آینده
- التماس به استاد برای دادن نمره
- بالکل بی خیال شدن تحصیلات
- لابی زدن بایکی از بچه های درسخوان استاد خوشحال کن برای واسطه شدن
- اعتراض قانونی به نمره
- گرفتن درس به صورت مهمان در یک دانشگاه دیگر
- گرفتن درس به صورت کاملاً معمولی در ترم آینده

گام چهارم: عیب و حسن راه حل ها را بنویس

حالا شما هستید و یک لیست طولانی راه حل. هیچ کدام از راه حل ها را خط نزنید. یک جدول سه ستونی بکش. توی ستون اولش راه حل ها را بنویس و ستون های بعدی را بگذار برای عیب و حسن هر کدام از این راه حل ها. یادتان باشد که دقیق در مورد هر کدام از راه حل ها فکر کنید و ببینید برای شما، خود شما، چه عیب و چه حسنی دارد. یادتان باشد که امکانات شما - چه امکان مالی، چه امکان روانی - مثل هوش شما، استقامت شما، ریسک پذیری شما و... با امکانات دیگران فرق دارد. پس بر اساس داشته های خودتان برای هر کدام از راه حل ها عیب و حسن بنویسید.

مثلاً: برای راه حل هایی که در مرحله قبل آمد می توانید یک جدول عیب و حسن بکشید. مثلاً حسن التماس کردن به استاد می تواند این باشد که احتمال دارد استاد دلش برایتان بسوزد و نمره بدهد و شما فارغ التحصیل شوید اما عیبش این است که هم ممکن است سنگ روی یخ شوید و هم التماس کردن عزت نفستان را پایین می آورد. یا حسن معرفی به استاد گرفتن این است که لازم نیست بروید سر کلاس ها اما عیبش این است که به هر حال فارغ التحصیل شدن تا یک ترم بیشتر طول می کشد.

گام پنجم: به عیبها و حسن ها نمره بدهید

ساده ترین کار برای نمره گذاری این است که تعداد بدی ها و خوبی های هر راه حل را با هم مقایسه کنید اما روش بهتر آن است که برای هر کدام از عیب ها و حسن ها ضریب در نظر بگیرید. یعنی ممکن است برای شما یک عیب، خیلی عیب بزرگی باشد و یک حسن، خیلی حسن کوچکی.

پس می توانید ضریب بگذارید و از ۱+ تا ۳+ برای حسن ها و از ۱- تا ۳- برای عیب ها در نظر بگیرید. حالا برای هر کدام از راه حل ها، نمره های مشخص مثبت و منفی دارید. این نمره ها را با هم جمع بزنید و ببینید که بهترین نمره مال کدام راه حل است. جمع زدن منفی و مثبت با هم را که بلدید؟ به همه راه حل ها نمره بدهید و آنها را اولویت بندی کنید.

مثلا: برای همان مثال مرحله ۳ و راه حل التماس کردن به استاد «کم شدن عزت نفس» برای یک نفر ۳ نمره منفی دارد و برای یک نفر دیگر فقط ۱ نمره منفی. از طرف دیگر احتمال قبول کردن استاد و فارغ التحصیل شدن هم برای یک نفر ۳ نمره مثبت دارد و برای یک نفر دیگر ممکن است ارزش مثبت کمتری داشته باشد. حالا فکر کنید که هم احتمال سنگ روی میخ شدن و هم پایین آمدن عزت نفس ۳ نمره منفی و احتمال قبول کردن استاد هم ۳ نمره مثبت بگذارد، حاصل جمع ۳ نمره منفی است و باید ببینید که در جدول اولویت بندی کجا قرار می گیرد.

گام ششم: راه حل ها را عملی کن

خیلی اتفاق ها هستند که ما موقع نمره دادن یا نوشتن راه حل ها به آنها فکر نکرده ایم. این اتفاق ها در عمل می افتند و در واقع محک واقعی راه حل های ما هستند. برای همین اگر راه حل اولویت ۱ را به کار بردید و دیدید در عمل جواب نمی دهد، می توانید به راحتی راه حل شماره ۲ را انتخاب کنید و به همین ترتیب.

یادتان باشد که بعضی از راه حل‌ها را می‌شود با هم ترکیب کرد و بعضی‌ها را می‌توان پشت سر هم به کار برد. مثلاً هم می‌شود اعتراض گذاشت و هم التماس کرد تازه اگر اینها نشد معرفی به استاد گرفت. سعی کنید راه حل‌ها را با حوصله و انرژی پیش ببرید. به هر حال تلاش خود شما هم بخشی از واقعیت است دیگر.

مثلاً: فکر کنید که گرفتن درس به صورت مهمان‌بالاترین نمره را در جدول اولویت بندی شما گرفته است. احتمالاً شما به میزان سخت‌گیری استادی که در دانشگاه می‌زبان آن درس را تدریس می‌کند، جو کلاس و حتی قوانین خاص داخلی دانشگاه همان‌فکر نکرده‌اید. چیزهایی که در عمل پیش می‌آید.