

10 فرمان «نه» گفتن!



ما به دنیا نیامده‌ایم تا خواسته‌های دیگران را برآورده کنیم.

این «دیگران» پدر و مادر ما نیستند.

«دیگران» در خیابان‌ها هستند. گاهی در مدرسه، گاهی حتی در مهمانی‌های خانوادگی و... آن‌ها پیچ می‌کنند، تعارف می‌کنند. «دیگران» وسوسه‌مان می‌کنند. می‌ترسم!

اگر قوی و با اعتماد به نفس باشم می‌توانم با یک «نه» دیگران را دور کنم؛ اما اگر ترسو باشم...

دیگران چه‌طور دور می‌شوند؟ دکتر سعید بهزادی، روان‌شناس و مشاور خانواده، نه گفتن را این‌طور تعریف می‌کند:

«نه گفتن، یعنی وقتی ما نمی‌خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نهمان را به صورت فعال ابراز کنیم.

برای مقابله با یک درخواست، سه گزینه وجود دارد.

یکی رفتار انفعالی است. یعنی در مقابل یک پیشنهاد، می‌خواهم نه بگویم، اما نمی‌گویم. تن به کاری می‌دهم که دوست ندارم و اعصابم خرد می‌شود. مثلاً به درخواست سینما رفتن بله می‌گویم و از فیلم و سینما هم هیچ لذتی نمی‌برم.

دوم رفتار پرخاشگرانه است که در آن فرد، تهاجمی برخورد می‌کند. مثلاً می‌گوید: «تو هم که همه‌اش تو این سینماها پلاسی و...» این هم رفتار سالمی نیست. بین این دو برخورد، رفتار دیگری وجود دارد که به بیان خود فرد می‌پردازد،

دعوا نمی‌کند و آرام و قاطعانه می‌گوید: «نه، وقت ندارم / این فیلم را دوست ندارم / امکانش را ندارم.»

این رفتاری است بین رفتار انفعالی و پرخاشگرانه. «البته گاهی خودمان «دیگران» می‌شویم، پس باید بعضی وقت‌ها به خودمان هم نه بگوییم.

« ویلیام گومز می‌گوید انسان سالم راهش را انتخاب می‌کند و وقتی یکی از این چهار حالت اتفاق بیفتد فرد ناسالم است:

وقتی کسی شما را مجبور کند/ وقتی شما کسی را مجبور کنید/ وقتی هر دو همدیگر را مجبور کنید / وقتی خودتان، خودتان را وادار کنید.»

فرد می‌خواهد عادت‌های را کنار بگذارد. اگر بگوید: «می‌خواهم کنار بگذارم، اما نمی‌توانم.» منفعلی است. اگر به خودش بد و بیراه بگوید و بعد تصمیم بگیرد هم پرخاشگری است و رفتار سالمی نیست. انتظار می‌رود بگوید: «بر اساس حسابی که کرده‌ام نفع نهایی من در این است که این عادت را کنار بگذارم.» این نوع نه‌گفتن به خود، درست است.

حالا می‌خواهیم 10 مرحله نه گفتن را یاد بگیریم؛

1- اول باید دقیقاً بدانند از دنیا چه می‌خواهد و اهداف خیلی روشنی را برای خودش تصویر کند. مثلاً: هدف من کسب رتبه سه رقیمی در کنکور است یا وزن کم کردن یا می‌خواهم در یک رشته ورزشی مهارت پیدا کنم و....

2- گام دوم این است که اهداف را بررسی کند و بخش‌هایی را که با هم در تعارضاند حذف کند. مثلاً وقتی نوجوانی بگوید: «یکی از برنامه‌های زندگی‌ام این است که هفته‌ای دو بار بیرون بروم و در کنکور هم رتبه خوبی بیاورم.» این دو هدف متعارضاند که پرداختن به یکی، آن یکی را کور می‌کند. اگر هفته‌ای دوبار از خانه بیرون باشد که وقتی برای درس خواندن نمی‌ماند. پس باید یکی از آن‌ها را انتخاب کند.

3- وقتی برنامه زندگی‌ام معلوم شد، به هر پیشنهاد متعارضی نه بگویم. البته اول خودم را قانع کنم که چرا می‌خواهم بگویم نه. مثلاً من می‌خواهم آدم سالمی باشم، پس نگاه می‌کنم ببینم چه چیزهایی با رفتار سالم من در زندگی در تعارض است و مثلاً به سیگار و قلیان نه می‌گویم. یا هدفم این است که رابطه سالمی با والدینم داشته باشم. پس آن رفتاری که آن‌ها را اذیت می‌کند کنار می‌گذارم؛ مثلاً تا دیر وقت بیرون از خانه نمی‌مانم.

4- وقتی تصمیم و برنامه ما روشن شد، از تکنیک «پیام من» استفاده می‌کنیم. در این تکنیک فرد راجع به خودش حرف می‌زند. مثلاً اگر شما از من درخواست مصاحبه دارید، من نگویم: «بهتر نیست یک روز دیگر این کار را انجام دهیم؟» به جای آن می‌توانم راجع به خودم حرف بزنم و بگویم: «امروز وقت ندارم.»

در این حالت، «نه» باید قاطعانه گفته شود. اگر کسی به من گفت: «سیگار می‌کشی؟» جواب بدهم: «نه، من اهل بود نیستم.» در این حالت «نه» همان کلام قاطعانه و جمله بعد از آن «پیام من» است.

اما اگر آدم منفعلی باشم، سیگار نمی‌خواهم، اما برمی‌دارم. و اگر پرخاشگر برخورد کنم هم رفتارم ناسالم است و طرف مقابل را وادار به واکنش می‌کنم.

5- وقتی «نه» را گفتید، احتمال دارد که فرد اصرار کند. در این صورت با استفاده از تکنیک «سوزن گیر کرده» یا در اصطلاح امروز «سی دی خش‌دار»، «نه» می‌گوییم.

در این حالت کلمه و عبارت را با همان تن صدا مدام تکرار می‌کنیم بدون آن‌که عصبانی شویم. پس نباید ما را از حالت آرامش خارج کنند و ما هم با آرامش و قاطع بگوییم: نه نمی‌توانم/ نه نمی‌خواهم..../

6- ممکن است آن‌ها سعی کنند کودک درون ما را به قلاب بیندازند مثلاً: بچه ننه‌ای یا هنوز کودکی و... ما باید بی‌توجهی کنیم و در مقابل تیرهایی که آنها می‌اندازند جاخالی دهیم تا آن‌ها دست روی حساسیت‌های ما نگذارند.

7- وقتی داریم از تکنیک سوزن گیر کرده استفاده می‌کنیم، از همان ابتدا باید زبان بدن ما با زبان کلامیمان هماهنگ باشد و زبان بدن ما پیام دیگری نرساند. مثلاً وقتی به مکان نامناسبی دعوت می‌شویم، کف دست را نشان دهیم، محکم بایستیم و بگوییم: نه جزو قواعد زندگی من است که این‌جا بروم.

اگر خودم را لوس کنم و بگویم: «نه، نمی‌شه نریم؟» زبان بدنم جواب مثبت داده است.

8- در صورتی که فرد باز بر خواسته‌اش اصرار کرد «سکوت»

کنیم. این برخورد در تلفن بیشتر جواب می‌دهد و وقتی به مدت طولانی سکوت کردیم و او گفت: «چرا ساکتی؟» بگوییم: «من هرچه توضیح می‌دهم تو حرف خودت را می‌زنی» و باز سکوت کنیم تا خسته شود.

9- در این قسمت وقتی فرد مقابل، اصرار را ادامه داد، ما موقعیت را ترک می‌کنیم و به جایی می‌رویم که آن فرد نباشد.

10- در صورتی که در هر بار ملاقات فرد مورد نظر یا دوست ما اصرار به کارهایی داشت که در برنامه زندگی سالم ما نمی‌گنجید، در رابطه‌مان با آن فرد تجدید نظر می‌کنیم. وقتی فردی مدام می‌گوید: بی‌خیال درس/ مهمانی برویم/ سیگار / قلیان و... و من هر بار باید تکنیکی به کار ببرم تا نه بگویم، پس بهتر است از این رابطه بیرون بایم.

