

چگونه به دیگران نه بگوییم؟

اگر شما نیز جزء کسانی هستید که بیشتر اوقات علیرغم میل باطنی خود، ناچار به پذیرش تقاضای دیگران شده‌اید و یا اینکه نمی‌توانید نارضایتی خود را از یک دوست بیان کنید، احتمالاً در زمینه رفتار قاطعانه و یا جراتمندی در بیان نظرات خود مشکل دارید.

به موقع نه بگوییم

مهارت نه گفتن، جراتمندی دفاع از حقوق خود است به گونه‌ای که حقوق دیگران نادیده گرفته نشود. جرأت ورزی مهارتی است در راه کنترل خود و ایجاد حس مثبت در افراد که اعتماد به نفس و عزت نفس آنها در روابط با دیگران را تقویت می‌کند.

چه ضرورتی دارد که در ارتباط با دیگران جراتمند رفتار کنیم؟

سرچشمه‌ی بسیاری از مشکلات در ارتباطات با افراد دیگر مثل کمرویی، خجالت، شرم، احساس تنهایی و ترس و **اضطراب** در نبود و یا کمبود مهارت ابراز وجود، جرات مندی و قاطعیت ورزی است. ابراز وجود باعث بیان توانمندی‌های بالقوه‌ی آدمی می‌شود و به خشنودی و رضایت از خویشتن و افزایش عزت نفس منجر می‌شود.

مهم‌ترین نقص نبود مهارت ابراز وجود این است که باعث اضطراب و **کمبود عزت نفس** در برخورد با دیگران شده و بسیاری از ارتباطات آدمی با دیگران را مختل می‌سازد. نبود مهارت ابراز وجود در آدمیان، کم‌کم آنان را در اجتماع منزوی می‌سازد تا اینکه در نهایت نتوانند حقوق شان را در زندگی به دست آورند و همین امر باعث می‌شود احساس کنند همیشه در زندگی حق آنان خورده شده است و خشمی همیشگی نسبت به دیگران داشته باشند.

ابراز وجود کردن باعث می‌شود شخص اندیشه‌ها و احساسات خود را به شیوه‌ی مناسبی بیان کند و در پاسداری از حق شخصی و اجتماعی خویش در برابر دیگران است توانمند باشد و در نهایت باعث می‌شود فرد نیازها و درخواست‌های خود را آشکارا بیان می‌کند، بدون این که احساس کمبود و کاستی کند و به اتکالی توانایی خود، بدون اینکه به ویران ساختن و توهین کردن به دیگران

بپردازد، در راستای دست یافتن به اهداف خود گام بردارد ضمن اینکه نظرات ناخوشایند دیگران، عزت نفس آدمی او را ناراحت نمی کند و در جهت اصلاح رفتار خود گام بردارد.

افراد جرات ورز چه ویژگی هایی دارند؟

افراد جرات ورز هم برای خود و دیگران احترام قائل می شوند. در روابط خود منفعل نیستند و ضمن این که به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند، اجازه نمی دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و به شیوه فریبکارانه با آنان ارتباط برقرار کنند.

جرات ورزی به معنی پرخاشگر بودن نیست.

جرات ورزی و پرخاشگری با یکدیگر متفاوت است. پرخاشگری به معنی دفاع از خود به شیوه ای خصمانه و توهین آمیز است که فرد سعی می کند خواسته های خود را از طریق اعمال زور، توهین و تحقیر دیگران برآورده کند و بدتر از همه این که برای حقوق و خواسته دیگران هیچ اهمیتی قائل نیست. اما جرات ورزی به معنی بیان خواسته خود به گونه ای است که هم حقوق خود و هم حقوق دیگران رعایت شود.

انواع رفتار جرات مندانه

بیان شفاف و جرات مندانه احساسات مثبت و منفی علیرغم نظر منفی دیگران

رد صریح و قاطع خواسته های نامعقول دیگران و مقاومت در برابر این تقاضاها

سه بیان درخواست جرات مندانه ، قاطع ، صریح و روشن از دیگران

جرات مندانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟

۱- داشتن احساس مثبت درباره خود از مهم ترین مزایای جرات مندی است. افراد جرات مند در مقایسه با افراد منفعل و متخاصم درباره خود احساس بهتری دارند چون احساس عزت نفس دارند و وجود خود را شریف و عزیز می بینند.

۲- مردم به چنین افرادی بیشتر اعتماد می‌کنند چون این افراد آنچه را می‌توانند انجام دهند مطرح می‌کنند و دارای ثبات شخصیتی هستند.

۳- افراد جراتمند به دیگران اجازه می‌دهند تا مستقل بیندیشند و عمل کنند و خود نیز افزون بر در اولویت قرار دادن خواسته هایشان، از زورگویی، تحکم و توهین به دیگران فاصله می‌گیرند. در نتیجه هم برای خود و هم برای دیگران ارزش قائل هستند.

جراتمندی دفاع از حقوق خود است به گونه‌ای که حقوق دیگران نادیده گرفته نشود.

چطور می‌توانیم جرأت مندی را ابراز کنیم؟

۱- به موقع "نه" بگوییم.

برای "نه" گفتن صحیح می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

الف) فقط گفتن کلمه « نه » مثل: « نه » یا « نه متشکرم. »

ب) گفتن کلمه « نه » همراه با توضیح دادن مثل: « نه متشکرم، من فردا امتحان دارم. »

۲- تغییر دادن موضوع صحبت: در این روش سعی بر آن است که موضوع صحبت عوض گردد، تا هم ارتباط با شخص دیگر حفظ شود و هم رفتار جراتمندانانه ابراز شود.

۳- دلیل آوردن و توضیح دادن در حد کوتاه و مختصر بدون عذرخواهی کردن

۴- انتقال احساس شخصیت مهم‌تر در طرف مقابل مثل گفتن جملات زیر:

از شما انتظار نداشتم چنین تقاضایی از من بکنی!

۵- ارائه پیشنهادی بهتر به جای درخواست مطرح شده

۶- بیان موضوع مطرح شده در قالب شوخی و طنز



مثال: من هنوز بچه ام، هنوز به اندازه کافی برای سیگار کشیدن بزرگ نشده ام.

۷- پافشاری و مقاومت در ردّ درخواست نامعقول دیگران

۸- دور شدن از موقعیت: در مواقعی که فرد مقابل بیش از حد اصرار می ورزد.

۹- ابراز همدلی کردن با شخص مقابل و اینکه متوجه هستیم که او چه احساسی دارد. مهارت نه گفتن

۱۰- معذرت خواهی کردن

مثال: با عرض پوزش، امیدوارم مرا ببخشید که به هیچ وجه نمی توانم در میهمانی شما شرکت نمایم.

۱۱- تشکر و قدردانی

مثال: لطف کردید که مرا به منزل خود دعوت نمودید، ولی من دوست ندارم و نمی آیم.

در انجام رفتار جرأت‌مندانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- ۱- اول از همه مطمئن شوید که طرف مقابل دقیقا از شما چه می‌خواهد اگر مطمئن نیستید از شما چه چیزی را خواسته‌اند، توضیح بیشتری بخواهید و بعد مخالفت کنید.
- ۲- در رد درخواست های نامعقول پاسخ های کوتاه دهید و از آوردن دلایل زیاد و دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- ۳- در گفتن جمله ها از واژه « من » استفاده نمایید و به جای سرزنش و یا محکوم کردن طرف مقابل، موضوع اصلی را مطرح نمایید و حاشیه پردازی نکنید.
- ۴- به جای عبارت‌هایی نظیر « فکر نمی‌کنم بتوانم...» در ابتدای جمله، مستقیما از واژه « نه » استفاده نمایید. مهارت نه گفتن
- ۵- زبان بدن خود را با صحبتی که می‌کنید، همخوان سازید. نه اینکه صورت شما چیزی را بیان کند و حرف شما چیز دیگری را.