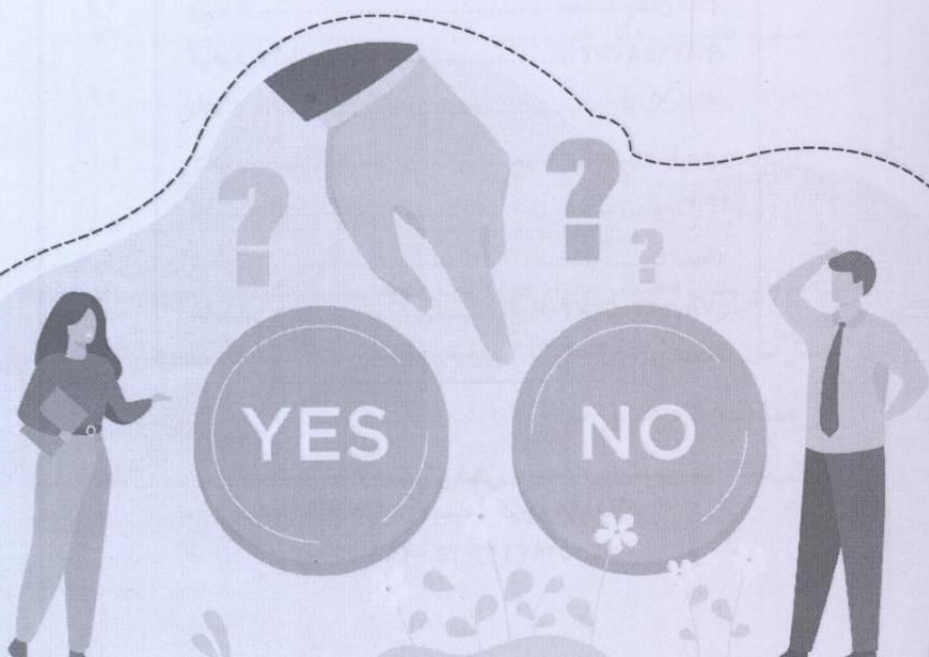


۲۵۰ No راه برای نه گفتن!

سوزان نیومن

مترجم: فاطمه حسینی راد



سرشناسه: نیومن، سوزان، ۱۹۴۲ - م. Newman, Susan
 عنوان و نام پدیدآور: ۲۵۰ راه برای نه گفتن / سوزان نیومن؛ مترجم فاطمه حسینی‌راد؛ ویراستار
 محدثه بلقان آبادی. مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
 ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۱۱-۶ شابک: ۲۱/۵×۱۴/۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: عنوان اصلی:
 The book of no : 250 ways to say it--and mean it--and stop people-pleasing forever, c2006.
 یادداشت: ترجمه دیگری از کتاب حاضر با عنوان "کی و چگونه" نه "بگوییم" نه "بگوئید و مهرطلبی
 را برای همیشه رها کنید" توسط پیک بهار منتشر شده است.
 عنوان دیگر: کی و چگونه "نه" بگوییم "نه" بگوئید و مهرطلبی را برای همیشه رها کنید.
 عنوان گسترده: دویست و پنجاه راه برای نه گفتن.
 موضوع: قاطعیت (روان‌شناسی) / Assertiveness (Psychology)
 ارتباط بین اشخاص / Interpersonal communication / روابط بین اشخاص / Interpersonal relations
 شناسه افزوده: حسینی راد، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۵۷۵ رده بندی دیویی ۱۵۸/۲ شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۲۳۰۷۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می‌باشد

عنوان ۲۵۰ راه برای نه گفتن
 نویسنده سوزان نیومن
 مترجم فاطمه حسینی راد
 ویراستار محدثه بلقان آبادی
 گرافیک و تولید محتوا ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 ناشر آرنیک کتاب
 چاپ ولیعصر
 نوبت چاپ سوم/۱۴۰۳
 شمارگان ۵۰۰ نسخه
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۱۱-۶

مرکزپخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴
 ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰ ۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

• فهرست •

۷	یادداشت نویسنده
۱۰	مقدمه
۲۱	فصل اول (با دوستان)
۲۲	دوست کیست؟
۲۴	وقتی نه گفتن کاملاً واضح و شفاف است
۳۲	شخصی شدن
۳۹	خرید زمان
۴۷	شما دعوت شده‌اید
۵۱	درون و بیرون از خانه روابط اجتماعی خود را حفظ کنید
۶۶	درهمسایگی
۷۵	فصل دوم (تمام اعضای خانواده)
۷۷	سفت کردن مرزهای خود
۹۲	عوامل پیچیده با والدین
۱۰۴	قانون گذاری را شروع کنید
۱۰۷	نه عزیزم
۱۱۲	با کودکان، احساس گناه خود را پاک کنید
۱۲۳	فصل سوم (در محل کار)
۱۲۶	عملکرد بالا در مقابل اضافه کاری
۱۳۷	آمیختن کسب و کار با لذت

۱۴۲.....	قدرت، نقش اصلی را بازی می کند
۱۴۸.....	موقعیت هایی که مثل کنه به شما می چسبند
۱۵۷.....	فصل چهارم (آدم های سمج)
۱۵۹.....	فروش صورت حساب کالا به شما
۱۶۷.....	انجام کارها به روش خودتان
۱۷۵.....	نتیجه (تعظیم کردن)
۱۷۷.....	یافتن شجاعت
۱۷۸.....	علائم هشداردهنده
۱۸۰.....	خودتان را رها کنید
۱۸۱.....	تجربه آزادی
۱۸۱.....	یک ذهنیت جدید

یادداشت نویسنده

«بله، من هم به این کتاب نیاز دارم»

وقتی به دوستم «جولی» گفتم که می‌خواهم بدانم چرا مردم این قدر درنه گفتن مشکل دارند، او فوراً انگشتش را به سمت من گرفت و با صدای بلند گفت: «تو خودت هم به اندازه آن‌ها مشکل داری!» منظور او چه بود؟ بسیار فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که درواقع من نیز نمی‌توانم به بهترین دوستانم نه بگویم! چند دقیقه بعد تلفنم زنگ خورد و شوهرم گفت که به کیف ورزشی‌اش نیاز دارد و آن را در خانه جا گذاشته و می‌خواهد بعد از نهار به ورزش برود. از من پرسید که می‌توانم فوراً برایش کیف را ببرم؟ آیا فکر می‌کنید که توانستم بگویم: «نه، من روی فصل سوم کار می‌کنم و نمی‌خواهم حواسم پرت شود؟» یا فکر می‌کنید که توانستم بگویم: «نه، یک پیک بفرست» یا «دروا رفتن به ورزشگاه به خانه بیا و کیفیت را بردار؟» و یا «نه، من می‌خواهم کمی به پیاده‌روی بروم؟» نه، من هیچ‌کدام از این جملات را نتوانستم بگویم و فقط گفتم: «حتماً عزیزم!» و بعد بی‌خیال همه چیز شدم و بعد از شام به او غر زدم!

هرگز فکر نمی‌کردم فردی باشم که همه چیز را به راحتی می‌پذیرد. می‌دانستم که همیشه به تعهدات خود - چه شخصی و چه کاری - پایبند هستم، اما حال به این نتیجه رسیدم که وضعیت کنونی من نتیجه ناتوانی من درنه گفتن است. پس از صحبت با جولی و انجام کارهای شوهرم، متوجه شدم که نمی‌توانم کارهایم را براساس آن‌چه خودم می‌خواهم، انجام دهم و بارها در دام موقعیت‌هایی افتادم که به راحتی می‌توانستم آن را رد کنم. من باید یاد می‌گرفتم که با احساس گناهی که به خاطر رد کردن درخواست ساده به سراغم می‌آید، کنار بیایم، اما سریع متوجه شدم که احساس گناه تنها بخش کوچکی از مشکل من است؛ وقتی کسی از من درخواستی فراتر از لطف یا وظیفه دارد، خیلی بیشتر از آن برایش انجام می‌دهم!

تصمیم گرفتم به چیزهایی که از من خواسته می‌شود، این‌که دیگران چگونه و چه زمانی از من درخواست می‌کنند و من با چه سرعتی پاسخ می‌دهم، بیشتر توجه کنم. معمولاً خیلی سریع، برای رضایت خاطر دیگران کارهایشان را انجام می‌دادم! در طی یکی دو سال گذشته، من به بله گفتن‌های خود خیلی فکر کردم. بله گفتن چیزی نبود که به دقت در نظر گرفته باشم؛ من بدون معطلی هر چیزی را قبول می‌کردم! معمولاً از این‌که در صورت نپذیرفتن درخواست کسی ممکن است او را ناراحت کنم، خیلی می‌ترسیدم. باید یاد می‌گرفتم که با نه گفتن زمین به آسمان نمی‌رسد و باعث نمی‌شود شوهرم دیگر مرا دوست نداشته باشد، دوستانم مرا ترک کنند و یا همکارانم مرا نادیده بگیرند.

من تمرین کردم و نه گفتن را یاد گرفتم. اگر کسی بخواهد مرا از مسیرم منحرف کند و مجبور به کاری کند که علاقه‌ای به انجامش ندارم، سریع متوجه می‌شوم. شما نیز همین‌طور خواهید بود. من فهرستی از سؤالات و خواسته‌هایی که باید به آن‌ها نه می‌گفتم را جمع‌آوری کرده‌ام و امیدوارم که شما نیز بتوانید با نه گفتن طعم خوش شادی را بچشید و آن را به عنوان عنصر اصلی درواژگان خود قرار دهید.

این کتاب برای توجیه خودشیفتگی و کسی که می‌خواهد همه چیز بر وفق مراد خودش باشد، نوشته نشده است؛ بلکه، برای بسیاری از ماست که اغلب در شرایطی که واقعاً توانایی انجام کاری را نداریم، به آسانی «بله» می‌گوییم. درس‌های این کتاب عزم شما را تقویت می‌کند تا کارهای غیرضروری دیگران را انجام ندهید؛ بنابراین زمان کافی دارید که افراد و چیزهایی را که برایتان مهم هستند، در آن بگنجانید و کارهای بیشتری انجام دهید.

مقدمه

کلمه نه

- «بله، حتماً، مشکلی نیست!»

این کلمات، با عظمت و شکوه خاصی از دهان شما خارج می‌شوند. خیلی دیر متوجه می‌شوید که دلتان نمی‌خواهد یا وقت ندارید کاری را انجام دهید که بر عهده گرفته‌اید! شما نمی‌خواهید از بچه‌های لجباز و یا حتی بامزه دوست یا خواهر یا برادران نگهداری کنید! بعد از مدتی تعجب می‌کنید که چگونه به یک مأموریت اداری اضافی به جای همکاران رفته‌اید و یا ترتیب کارهای برگزاری مهمانی خدا حافظی یکی از همکاران را انجام می‌دهید و بعد از خود می‌پرسید: «چرا این اتفاق اغلب برای من رخ می‌دهد؟»

وقتی دوساله بودید، برای فریاد زدن «نه!» مشکلی نداشتید و حتی کوچک‌ترین درخواست‌های والدینتان را رد می‌کردید، اما کم‌کم با بزرگ‌تر شدن، کلمه نه از وجودتان بیرون رفت. در کودکی هرچه بیشتر نه می‌گفتید، پدر و مادران بیشتر عصبانی می‌شدند و وقتی کمی بزرگ‌تر شدید، معلمان شما هرگونه «نه» ای را غیر قابل قبول می‌دانستند؛ پس بدون شک، بخشی از این دلهره به زندگی بزرگسالی شما نیز منتقل شد. در سنین بالاتر می‌ترسیدید که با گفتن نه والدین یا دوستانتان و یا حتی عشقتان را از دست بدهید. کلمه ای که در دوسالگی به راحتی و بدون کوچک‌ترین تردیدی تکرار می‌کردید و برای اطرافیان قابل قبول نبود، مطمئناً گفتنش در بسیاری از تعاملاتِ امروزی شما دردسرساز است.

اکثر مردم فکر می‌کنند نه گفتن واکنش‌های شدیدی را به همراه دارد، اما همان‌طور که بعداً متوجه خواهید شد، نه گفتن آن قدرها هم که فکر می‌کنید ترسناک یا خطرناک نیست؛ در واقع، آسیبی که با «بله» گفتن‌های بی‌رویه به شما وارد می‌شود، بسیار بیشتر از ضرر ناراحتی افرادی است که به آن‌ها نه

می‌گویید! افرادی که همیشه بله می‌گویند، بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند؛ احساس می‌کنند در خطر هستند، به دام افتاده‌اند و یا از آن‌ها سوءاستفاده شده است و در نتیجه از خود به خاطر ساده‌لوح بودن عصبانی و یا ناراضی‌اند. خیلی‌ها همان یک لحظه‌ای که بله گفتند را لحظه ضعیف بودن می‌دانند و می‌گویند: «روز بدی داشتم، حالم بد بود، احساس خوبی نداشتم، کیفم کوک نبود!» و فهرستی طولانی از بهانه‌های دیگر. چگونه این اتفاقات رخ می‌دهد؟ ممکن است یک «کمک‌کننده تازه متولد شده» باشید. شما در تمام زندگی بزرگسالی خود به دیگران کمک کرده‌اید، به «دریافت‌کنندگان یا گیرندگان تازه متولد شده» کمک کرده‌اید؛ کسانی که در این مسیر رشد می‌کنند. مراقب چیزی که دیگران از شما می‌خواهند، باشید.

یکی دیگر از دلایل بله گفتن‌های غیر قابل کنترل، ناتوانی در اندیشیدن به درخواست‌ها است. چیزی که شما را از نه گفتن دور می‌کند، معمولاً زیر سؤال بردن درخواست است، یک چالش ساده، یک احساس گناه ناگفته، تردید خودتان برای توهین یا ناامید کردن دیگران و ترس شما از قدرت درخواست‌کننده یا تسلط دیگران بر شما است. همچنین در یک منطقه خاکستری، مملو از چیزهایی که هیچ احساس یا نظر مطمئنی در مورد آن‌ها ندارید، قرار دارید. در منطقه خاکستری، شما با تکلیف هستید. درخواست‌هایی که به صورت ناگهانی از شما خواسته می‌شوند، شما را در منطقه خاکستری رها می‌کنند. تا زمانی که برای تجزیه و تحلیل یک موقعیت به اندازه کافی مکث نکنید، یک فرد بله‌قربان‌گو خواهید بود، از خودتان آزاده‌خاطرید و اغلب از دست کسی که نمی‌توانید به او نه بگویید، عصبانی می‌شوید.

هنگامی که شما نسبت به همه چیز بی‌تفاوتید، هیچ چیز برایتان مهم نیست و به جای این‌که فکر نه گفتن به ذهنتان خطور کند، همیشه با درخواست‌ها موافقت می‌کنید، آنگاه مدام از خودتان و کسانی که از شما درخواست‌های بی‌جا

دارند، عصبانی می شوید. وقتی بارها با درخواست دیگران موافقت می کنید، کار به جایی می رسد که با یکبارنه گفتن، دیگران از شما متنفر می شوند و این باعث آسیب زدن به رابطه تان می شود؛ حتی زمانی که این رابطه آسیبی نبیند، ممکن است با خود فکر کنید که این نه گفتن کاری بی رحمانه بوده و بابت این سنگدلی عذاب وجدان بگیرید! گاهی نیز ممکن است پس از بله گفتن، دچار تردید شوید و از خود بپرسید: «آیا واقعاً توانایی کمک مالی به دوستم را دارم؟» یا «آیا زمان کافی برای کمک به اسباب کشی دوستم را دارم؟» اگر به خواسته ای که انجام دادنش فواید توانایی شماست «بله» گفته باشید، احساس ناراحتی و عصبانیت به شما دست می دهد و ممکن است از خودتان بپرسید: «چگونه درخواستی را که پذیرفته ام، رد کنم؟» یا «چه بهانه ای برای رد کردن این درخواست بیاورم؟» آیا می خواهید با درخواست کننده روراست باشید یا آشکارا به او دروغ بگویید؟

امتناع کردن از انجام کاری که پذیرفته اید در چنان شرایطی، فرآیندی پیچیده و دور از حقیقت است و چیزی که برای شما به ارمغان می آورد اضطراب، حس فرد فریب خورده داشتن و مجموعه ای از احساسات منفی است که با یک نه گفتن مستقیم می توانستید از آن ها جلوگیری کنید! شاید عادت داشته باشید بدون این که زحمتی برای بازکردن دهانتان به خود بدهید، بله بگویید و به خواسته های دیگران رضایت بدهید؛ زیرا به سادگی نتوانسته اید روی چیزی که می خواهید تمرکز کنید؛ مثلاً این که چه چیزی برای صبحانه می خواهید، برای تعطیلات به کجا می خواهید بروید، چه ساعتی قرار ملاقات بگذارید و چه فیلمی را ببینید. با صحبت نکردن یا بیان نکردن علایق خود، دراصل بله می گوئید. داوطلب شدن و قول دادن نیز در دسته بله گفتن قرار می گیرند. ممکن است کلمه بله را به زبان نیاورید، اما به همان اندازه خود را درگیر تعهدات کنید. به راحتی می توانید تشخیص دهید که چه زمانی این کار را انجام داده اید؛ زیرا گیرنده کار خیر شما متحیر به نظر می رسد و یا این که اصلاً از شما تشکر نمی کند!

برای اکثر مردم، بله گفتن بسیار آسان است. اگر به بله‌هایی که به دیگران می‌گویید فقط به مدت یک هفته فکر کنید، متوجه خواهید شد که باید بیشتر اوقات نه بگویید! چند بار آرزو کرده‌اید که بتوانید به کسی که زمان، استعداد، انرژی، نیرو، پول، افکار، حمایت یا صرفاً حضور شما را در جایی درخواست می‌کند، «نه» بگویید؟ با بله گفتن‌های غیر واجب، ذهن و بدنتان استرس زیادی را تحمل می‌کنند؛ همچنین انجام کارهای بی‌پایان برای دیگران، مال و سلامت شما را به خطر می‌اندازد. اگر در موقعیتی قرار دارید که از بله گفتن مداوم و انجام کارهای دیگران خسته شده‌اید، وقت آن رسیده است که بفهمید چه چیزی زندگی شما را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند. کمی پر خاشگیری شاید تنها ابزاری باشد که به آن نیاز دارید، اما تا زمانی که اولویت‌های خود را ندانید، نمی‌توانید خواسته‌هایتان را در اولویت بگذارید.

پایه و اساس نه گفتن

پنج گام اساسی وجود دارد که باید به خاطر داشته باشید تا توانایی خود را در نه گفتن افزایش دهید. به محض این‌که شروع به استفاده از آن‌ها کنید، احساس خواهید کرد که نه گفتن عملی موجه است و نتیجه خوب آن را خواهید دید. قرار نیست که به هر چیزی که از شما خواسته می‌شود نه بگویید، اما لازم هم نیست همیشه یک بله قربان‌گوی موافق باشید تا دیگران شما را دوست داشته باشند و مورد احترام و تحسین آن‌ها قرار بگیرید:

۱- در طول یک هفته از بله‌هایی که می‌گویید، فهرستی تهیه کنید. اگر شما یک فرد بله‌قربان گوهستید، این عدد شما را شوکه خواهد کرد! این عدد برای همه متفاوت است. یک درخواست می‌تواند برای شما دردسرساز شود، در حالی که ممکن است کارهای چهار یا پنج نفر دیگر را نیز باید هم‌زمان با آن انجام دهید! معیار واقعی این است که چقدر تحت فشار و سختی قرار خواهید گرفت. هرگونه واکنش منفی با پرسیدن این سؤالات نمایان می‌شوند: «چرا

موافقت کردم؟»، «چه فکری کردم؟»، «دارم چکار می‌کنم؟»، «من نمی‌خواهم کارهای دیگران را انجام دهم»، «ترجیح می‌دهم جایی دیگر باشم»، معیار واقعی همین است.

۲- به این‌که چگونه کارهای خود را زمان‌بندی می‌کنید، توجه کنید. اگر بیشتر وقت شما در انحصار کمک به یکی از دوستانتان است، پس چه زمانی می‌خواهید به دیدار بقیهٔ دوستانان بروید؟ اگر تقاضاهایی که افراد خانواده دارند یا مشغله‌های کاری‌تان زیاد است، چه لذتی از زندگی‌تان خواهید برد؟ وقتی بتوانید زمان خود را به خوبی مدیریت کنید، مقداری از وقتتان را برای آن‌چه که برایتان مهم است، ذخیره خواهید کرد.

۳- اولویت‌هایتان را به طور دقیق مشخص کنید؛ درخواست چه کسی برای شما در اولویت قرار می‌گیرد؟ فرزندان یا رئیس‌تان؟ همسران یا دوستان؟ مادران یا همکاران؟

۴- محدودیت‌های خود را بشناسید و اگر نمی‌دانید محدودیت‌هایتان چه هستند، آن‌ها را برای خودتان تعریف کنید. آن‌ها می‌توانند احساسی، فیزیکی یا ترکیبی از هر دو باشند، اما نقطه‌ای وجود دارد که خط قرمز شماست. چقدر از مشکلات دیگران را می‌توانید بدون احساس خستگی تحمل کنید؟ تاکی حاضرید دوستی یک طرفه‌ای را که در حال پایان است، تحمل کنید؟ از آن جایی که شما یک درمانگر آموزش دیده نیستید، تصمیم بگیرید که چقدر می‌خواهید با خودتان خلوت کنید و چه نوع درخواست‌هایی باعث ناراحتی شما می‌شود. از لحاظ فیزیکی، چه زمانی نیرو و قدرت شما از بین می‌رود؟ چه درخواست‌هایی بیش از حد مالی هستند؟ برای سالم ماندن بدن و ذهنتان به تجدید قوا و استراحت نیاز دارید و اگر محدودیتی تعیین نکنید به آن نخواهید رسید.

۵- مسئولیت کارهای دیگران را به خودشان بسپارید؛ حتی اگر می‌دانید که

آن‌ها از عهده تمام کارهایشان بر نمی‌آیند، فقط مسئولیت بخشی از کار آن‌ها را به عهده بگیرید. اگر بخواهید همه کارهای آن‌ها را خودتان به تنهایی انجام دهید، فشار زیادی به شما وارد خواهد شد.

به ندرت پیش می‌آید که درخواست‌های دیگران به سادگی قابل انجام باشد و این‌طور به نظر می‌رسد که بسیاری از مشکلاتی که به خاطر پذیرفتن خواسته دیگران به وجود می‌آید، بسیار پیچیده‌اند. شاید فکر کنید با گفتن «نه» ورد کردن خواسته‌ها، در واقع باعث «آسیب رساندن به دوستان یا احساسات والدین» یا «ناامید کردن رئیس‌تان» و یا «تغافل از فرزندان» می‌شوید؛ اما باید بدانید که هرچه بیشتر درخواست‌های دیگران را رد کنید، سریع‌تر خواهید فهمید که پیامدهای ناشی از آن، از آن‌چه تصور می‌کنید، کمتر است. وقتی این واقعیت‌ها را بپذیرید، نه گفتن آسان‌تر می‌شود.

«نه» مهارتی که باید آموزش داده شود

می‌توان گفت «نه گفتن» یک قلمروی کاملاً ناشناخته است. شاید شما در نه گفتن مهارت خاصی داشته باشید. برای شما، نه گفتن به معنای امتحان کردن چیزی کاملاً جدید و ناآشنا است. از این فرآیند به عنوان یک ماجراجویی به ناشناخته‌های جدید و یک پایان دل‌چسب و رسیدن به یک زندگی آرام‌تر فکر کنید. اگرچه نه گفتن احتمالاً شخصیت شما را تغییر نمی‌دهد، اما به شما کمک می‌کند تا خودتان را به دیگران ثابت کنید و وقتی که بیش از توانایی خود متعهد به انجام کاری می‌شوید و یأس و ناامیدی به سراغتان می‌آید، به آن احساس پوچی پایان دهید. نه گفتن باعث می‌شود تا مرزهایتان را بسازید و اجازه نمی‌دهد دیگران از آن‌ها عبور کنند. با احتیاط شروع کنید، ارزیابی کنید که در زندگی خود باید در مقابل چه کسی بایستید و حتی برای امتحان، چند باری را نیز به دیگران «نه» بگویید.

یک نکته قابل ملاحظه این است که نه گفتن خود را با دروغ خراب نکنید

و آن را با بهانه‌های بیهوده کوچک نکنید. این کار نتیجه معکوس خواهد داشت؛ زیرا به احتمال زیاد شما در مورد دروغ‌های ساختگی خود احساس گناه خواهید کرد و این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید از آن اجتناب کنید. شاید تصمیم دارید به دوستان خود نه بگویید؛ پس با خواندن فصل اول - «با دوستان» - می‌توانید مستقیماً این کار را نکنید. اگر خانواده‌تان از شما خواسته‌های سخت دارند، می‌توانید روی فصل دوم - «همه در خانواده» - تمرکز کنید. اگر شکست شما در نه گفتن، بیشتر در محل کارتان است، فصل سوم - «در محل کار» - را بخوانید تا روش‌هایی را یاد بگیرید که با رئیس، همکار یا هر کسی که در این رده است، درست رفتار کنید و در نهایت، در فصل چهارم، درباره «افراد دردسرساز» می‌خوانید تا یاد بگیرید چگونه به افرادی مثل فروشنده‌ها، خدمتکارها و... نه بگویید.

فصل‌های اول تا چهارم مملو از سناریوها، سؤالات و خواسته‌هایی است که هر روز ذهنتان را درگیر می‌کند. ممکن است کسی درخواستی از شما نداشته باشد، اما با این حال شما باز هم خودتان را به دردسری اندازید! هر سؤال، لطف یا درخواستی که دیگران از شما دارند به سه بخش تقسیم می‌شود: «جریان چیست، پاسخ و هشدار»:

- جریان چیست: در مورد فریب‌هایی احتمالی هشدار می‌دهد یا جزئیات شرایطی را بیان می‌کند که بر پاسخ‌های شما تأثیر می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود و این که چرا ممکن است نه گفتن برایتان سخت باشد را برای شما تجزیه و تحلیل کند؛ بنابراین در موقعیت‌های مشابه می‌توانید به طور واقع‌بینانه تصمیم بگیرید که آیا از شما سوءاستفاده می‌شود یا خیر. «جریان چیست» مقاومت شما را برای نه گفتن تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند تا پایه‌ای قوی برای تغییر خود ایجاد کنید.

- پاسخ: هنگامی که انگیزه پشت سؤال را تجزیه و تحلیل کردیم، این بخش شما را آزاد می‌کند و در بیشتر موارد، پاسخ‌هایی را به شما پیشنهاد می‌دهد تا شما را - بدون این که در ظاهری ادب به نظر بیایید - از قبول کردن مسئولیتی دور کند. همچنین وقتی مطمئن نیستید که می‌توانید پاسخ‌ها را به تنهایی پیدا کنید، دستورالعمل‌هایی را برای نه گفتن به شما پیشنهاد می‌دهد. «پاسخ» همچنین به شما کمک می‌کند تا موقعیت را بالا و پایین کنید و به شما می‌آموزد که چگونه درخواست‌ها را با آرامش بیشتری پاسخ دهید؛ به عنوان مثال، شما یاد خواهید گرفت که قبل از این که به کسی پاسخ مثبت دهید، درخواست او را نقد و بررسی کنید و سؤالات زیر را از خودتان پرسید:

- آیا وقت کافی دارم؟
 - آیا برای انجام آن تحت فشار خواهم بود؟
 - آیا با انجام آن از خودم ناراحت خواهم شد؟
 - آیا از طرف مقابل ناراحت خواهم شد؟
 - آیا احساس گول خوردن یا کلاه برداری خواهم کرد؟
 - برای انجام این کار چه چیزی را باید رها کنم؟
 - چه چیزی به دست خواهم آورد؟ (انجام این کار چه فایده‌ای برایم دارد؟)
- پاسخ دادن به این سؤالات قبل از بله گفتن به شما کمک می‌کند تا ذهنتان را برای نه گفتن آماده کنید. با گذشت زمان و با تمرین، «نه» اولین گزینه شما به جای بله گفتن‌های ناخواسته‌ای خواهد بود که از چیزهای دیگر نشئت می‌گیرد؛ مثل «راضی کردن دیگران از خودمان»، «دوست داشته شدن توسط دیگران»، «نیاز به دیگران در مواقع ضروری»، «ترسو بودن»، «اجتناب از رویارویی»، «ندانستن حقوق خود»، «احساساتی بودن»، «سادگی» و...

- هشدار: این قسمت امر مسائل منطقی را برایتان ارائه می‌دهد؛ بنابراین زمانی که در یک موقعیت مشابه قرار گرفتید، قبل از پاسخ دادن، تردید خواهید

کرد. «هشدار» همچنین به شما نشان می‌دهد که افرادی که درخواست کمک می‌کنند، چه چیزی در فکرشان است و چگونه رفتار می‌کنند تا شما را وادار به انجام کاری کنند و این که چرا شما به راحتی بله می‌گویید. «هشدار» به شما این توانایی را می‌دهد که به دیگران به راحتی نه بگویید و در تصمیم‌هایتان شک نکنید. برخی از مسائل ممکن است سخت به نظر برسند، اما واقعیت‌های زندگی هستند. آن‌ها حقایقی در مورد دیگران و خودمان هستند که نمی‌خواهیم آن‌ها را بپذیریم و نیز حقایقی در مورد طبیعت انسان که اثبات آن‌ها دشوار است. درس مهمی که باید از همان ابتدا یاد بگیرید این است که: «مردم آن قدر نگران خودشان هستند که اصلاً به شما فکر نمی‌کنند!».

بله گفتن به جای نه

مطمئناً ورزشکاران قهرمان را دیده‌اید که بعد از بُرد، بازوهای خود را با خوشحالی تکان می‌دهند. شما نیز وقتی «نه» می‌گویید، بازوهای خود را مانند یک قهرمان بالا می‌آورید و فریاد می‌زنید: «بله!» و احساس می‌کنید که حدودمرزهای خود را حفظ کرده‌اید و سرشار از شمع و شادی خواهید شد. در ابتدا، به هریک از «باید یا نبایدها» به خوبی فکر کنید؛ مانند هر مهارت دیگری، چند تلاش اول سخت است، اما حداقل در انجام آن مصمم هستید و از پیشرفت‌های خود خوشحال خواهید شد و پس از آن، نه گفتن به دیگران راحت‌تر خواهد بود. قبل از این که با خودتان فکر کنید: «مشکلی نیست، من این کار را برایش انجام خواهم داد» به نه گفتن فکر کنید.

گاهی اوقات برای تعیین حدودمرزهای خود باید به دام بیفتید، اما تمرین کنید تا هروقت که می‌خواهید نه بگویید. ممکن است گاهی لنگ بزنید، اما خیلی به خودتان سخت نگیرید، فردی که به او بله گفتید، باز هم پیش شما خواهد آمد و این بار دیگر شما آماده خواهید بود که نه بگویید؛ زیرا نه گفتن مقدار زیادی از تنش‌ها و عصبانیت‌ها را در زندگی از بین می‌برد. هر بار که با درخواستی

موافقت می‌کنید - اما نمی‌خواهید آن را انجام دهید - بخشی از ذهن خود را رها می‌کنید. در این موقعیت احساس ناتوانی می‌کنید؛ چراکه حس می‌کنید در چنگال شخص دیگری هستید، خواسته‌ها و نیازهای او را برآورده می‌کنید و به خواسته‌های خودتان اهمیتی نمی‌دهید. با نه گفتن، نظر خود را بیان می‌کنید، از حقوق خود دفاع می‌کنید و تنها مالک زندگی خود می‌شوید.

با این وجود، اکثر مردم، بخش وسیعی از زندگی‌شان را با «بله گفتن»های مداوم پُر می‌کنند تا رضایت دیگران را جلب کنند. آن‌ها خودشان داوطلبانه کمک مالی جمع‌آوری می‌کنند تا در میان مردم به عنوان فردی نیکوکار شناخته شوند. در جلسات انجمن‌های مختلف شرکت می‌کنند تا شاید رئیسشان روزی به آن‌ها ترفیع دهد! به همه خواسته‌های والدین خود بله می‌گویند تا به چشم آن‌ها فرزندی خوب و حرف‌گوش‌کن باشند! آن‌ها می‌ترسند که مردم آن‌ها را تنبل یا بی‌توجه بدانند و به همین خاطر با هر درخواستی موافقت می‌کنند؛ غافل از این‌که با این شیوه زندگی کردن، دیگر وقتی برای خودشان ندارند. وقت گذاشتن برای یادگیری «نه گفتن»، نه تنها یک هدیه بزرگ برای خود، بلکه برای همه افراد دیگر در زندگی شماست.

اعتبار نه گفتن

هنگامی که در نه گفتن مهارت پیدا می‌کنید، به راحتی و آسودگی غیرقابل باوری دست پیدا خواهید کرد و این به طور قابل توجهی هرگونه مشکلی را کاهش می‌دهد. به موارد زیر عمل کنید تا به آزادی و زندگی آرامی که شایسته آن هستید، دست یابید:

- احساسات و خواسته‌های خود را بشناسید.
- مرزهای شخصی خود را تعیین و محافظت کنید.
- نیازهای خود را در اولویت قرار دهید تا نه گفتن امکان‌پذیر باشد.
- از قدرت و انتخاب خود برای نه گفتن استفاده کنید.

- تا زمانی که صدایتان شنیده شود، نه گفتن را تمرین کنید.
- برای کنترل زندگی و کنترل آن از نه گفتن استفاده کنید.
- نتایج نه گفتن را بسنجید.
- قبل از انجام تعهد، جزئیات درخواست را بررسی کنید.
- به تعویق انداختن پاسخ، از بین بردن زمان خودتان است.
- از هر کسی که اصرار به پاسخ فوری دارد، دوری کنید.
- کسانی که چاپلوسی می کنند یا سعی می کنند شما را برای «بله گفتن» فریب دهند از زندگی تان حذف کنید.
- از توضیحات اضافی برای نه گفتن خودداری کنید.
- از انجام کارهایی که فراتر از توانایی یا تخصص شماست، اجتناب کنید.
- یک درخواست را تغییر دهید تا کل یا بخشی از آن را قابل مدیریت کنید.
- به شخص دیگری پیشنهاد دهید یا راه حل جایگزین دیگری را پیشنهاد دهید.
- در ابتدا نه بگویید و در صورت تمایل بعداً نظر خود را تغییر دهید.