

با «نه» گفتن زندگی‌تان را متحول کنید

کرد آورنده
فیروز روزی طلب

شیراز

۱۳۹۵

روزیتطلب، فیروزه، ۱۳۵۳-	سرشناسه
با «نه» فتن زندگی تان را متحول کنید / گردآوری	عنوان و نام پدیدآور
فیروزه روزیتطلب.	
شیراز: فیروزه روزیتطلب، ۱۳۹۵	مشخصات نشر
۹۲ ص.: مصور، جدول؛ ۲۱×۱۴/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
۹-۴۶۹۴-۶۰۰-۰۴-۹۷۸	شابک
فیفا	وضع فهرست نویسی
کتابنامه ص. ۹۱.	دداشت
قاطعیت (روانشناسی)	موضوع
ارتباط بین اشخاص	موضوع
رابط بین اشخاص	موضوع
BF۵۷۵/ق۲۹۰۳۹۵	رده بندی کنگره
۸/۲	رده بندی دیویی
۴۲۱۳۸۴۳	شماره کتاب شناسی ملی

با «نه» گفتن

زندگی تان را متحول کنید

گردآورنده: فیروزه روزیتطلب

چاپ اول / ۱۳۹۵ / ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۴۶۹۴-۶۰۰-۰۴-۹۷۸

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	«نه» گفتن: اصول
۱۶	«نه» گفتن: یک مهارت آموخته شده
۱۹	به کلمه «نه» بگویند
۲۰	ایمان به «نه»
۲۱	«نه» گفتن به پدر و مادر
۲۲	«نه» گفتن به والدین خدای سبزه
۲۲	«نه» گفتن به والدین سالم
۲۴	«نه» گفتن به اعضای خانواده
۲۵	محکم کردن سرحدات و خطوط مرزی
۳۰	«نه» گفتن به دوستان
۳۸	«نه» گفتن در محیط کار
۴۰	اجرای بالا در مقابل کار اضافی
۴۱	موقعیت‌های دشوار
۴۸	افراد واقعا سرسخت
۴۹	کارها را به روش خود انجام دهید
۵۲	نه گفتن در مشارکت‌های مهربانانه
۵۳	«نه» گفتن
۵۳	شما می‌توانید «نه» بگویید
۵۴	هماهنگ کردن «نه» درونی به «نه» بیرونی

- ۵۵ هر شخصیت نه‌گو جلوه بیرونی مخصوص به خود را دارد
- ۵۸ مودبانه «نه» بگویید
- ۶۱ خودآزمایی نیروی «نه»
- ۶۱ جدول ۱: خودآزمایی نیروی نه
- ۶۴ جدول ۲: امتیازبندی خودآزمایی نیروی نه
- ۶۶ آنچه خودآزمایی به ما می‌گوید
- ۶۸ توصیف روش‌های «نه» گفتن
- ۷۳ مدیریت زندگی روزمره
- ۷۴ آنچه می‌توانید و آنچه شنیده می‌شود
- ۷۵ تردید در تصمیم‌های روزمره
- ۷۷ در برخورد با کودکان اساس نگاه نکنید
- ۷۸ پنجاه عبارت کلیدی برای «نه» گفتن
- ۸۵ نه مثبت
- ۸۸ نتیجه
- ۹۱ منابع و مآخذ

پیشگفتار

بارها در زندگی‌ام، بدون این که بخواهم یا تمایلی داشته باشم، به درخواست‌ها بله گفته‌ام و بعد خود را گرفتار مشکلاتی یافته‌ام که خود به وجود آورده بودم. با خرد اندیشیدم که اگر قدرت «نه» گفتن را داشتم یا آموخته بودم که چگونه و با چه روشی به بعضی از درخواست‌ها «نه» بگویم، طوری که روابط دوستی‌ام را با دیگران حفظ کنم. می‌دانستم در آرامش بیشتری زندگی کنم.

این تفکر مرا بر آن داشت که از پژوهش‌ها و اندوخته‌های پربار دیگران استفاده کنم و تمرین چگونه «نه» گفتن را آموختم. اکنون تا حدودی آموخته‌ام که چگونه و با چه روشی به دیگران «نه» بگویم.

کتاب پیش رو حاصل گردآوری و تلفیق بهترین و آموزنده‌ترین نکات کتاب‌های روان‌شناسی متعدد با رویکردهای متفاوت در رابطه با این موضوع است و نیاز خواننده به مطالعه کتب متعدد در این زمینه را مرتفع می‌کند. هدف عمده این کتاب افزایش اعتماد به نفس فرد بر آن رفته‌اند. بهتر توام با صداقت بیشتر است و خواننده عزیز با خواندن این کتاب و به کار بستن توصیه‌های آن، در مدت زمان کمتری می‌تواند به این هدف دست یابد.

فرزانه دوزیطلب

مقدمه

همه ما این را آیند را تجربه کرده‌ایم آن گاه که باید تصمیم بگیریم مردد بر نایم. آن گاه که قصد داشتیم «نه» بگوییم، بله گفته‌ایم و بعد دریافته‌ایم که وقت، اندکی و بر سر خود را از دست داده‌ایم، حال زمان آن فرا رسیده تا تردید را کنار بگذاریم و تصمیم‌های شفاف بگیریم. چرا؟ زیرا تردید، «نه» یاری دهنده ماست، «نه» محذرات است و «نه» اخلاقی و حتی در بعضی موارد بسیار خطرناک است. یکی از دلایل «نه» باعث تردید می‌شود، عدم استفاده موثر از واژه «نه» در گفتگوهای روزمره است. تا زمانی که از نیروی «نه» در گفتگوها و زندگی‌تان بهره نگیرید، همچنان با تردید عمل خواهید کرد و دیگران شما را فردی «مردد» یا پیرو مکتب آری، یا نه خواهند آورد.

آخرین باری که «نه» گفتید چه زمانی بود؟

- «نه متشکرم، میل ندارم»
- «نه متشکرم، فقط نگاه می‌کنم»
- «نه هنوز برای رفتن آماده نشده‌ام»

بسیار خوب، این طور که پیداست طی همین چند روز اخیر با «نه» از واژه «نه» استفاده کرده‌اید، اما هنگامی که موقعیت حساس‌تر است و فرد تقاضای کننده از شما انتظار بله گفتن دارد چطور؟ آخرین باری که در چنین موقعیت‌های پرخطری «نه» گفتید، روی آن پافشاری کردید، از این کارتان خوشحال شدید و از پیگیری‌تان احساس آرامش کردید، چه زمانی بود؟

اگر نمی‌توانید آخرین باری را که در چنین موقعیتی به کسی یا چیزی «نه» گفتید به یاد آورید شما بیمار مکتب آری هستید.

امروزه «نه» گفتن جزء بزرگترین چالش‌هاست و احتمالاً جواب «نه» مهم‌ترین کلمه در فرهنگ لغت است و با این حال می‌توان گفت که دشوارترین آن‌ها هم هست وقتی از افراد مختلف پرسیده می‌شود چرا برایشان جواب «نه» دادن تا این اندازه مشکل است، بیشترین جواب‌هایی که می‌شنویم از این قرارند:

- نمی‌خواهم معامله را ببازم
- نمی‌خواهم رابطه‌ام را خراب کنم
- می‌سم آن‌ها معامله به مثل نکنند
- کارم را از دست می‌دهم
- احساس گناه می‌کنم
- دوست ندارم دیگران را بخوار بزنم

«بله»، «البته»، «مشکلی نیست» همه و همه کلماتی هستند که به اراده و بدون این که واقعیت داشته باشند از دهان شما خارج می‌شوند و خیلی دیر به این نتیجه می‌رسید که کاری از شما خواسته شد، است، که دوست ندارید انجام دهید یا وقتی برای آن ندارید. از خود می‌پرسید چگونه این مسائل برای من پیش می‌آید؟ اگر تا به حال متوجه این قضیه نشده‌اید، کنه به آن فکر کنید.

وقتی دو ساله بودید، بدون هیچ مشکلی به راحتی فریاد می‌زدید «نه!» اما کم‌کم این کلمه از شما دور شد، هر چه بیشتر «نه» می‌گفتید، مادرتان عصبانی‌تر می‌شدند. آموزگارتان این کلمه را غیر قابل قبول می‌دانستند.

وقتی بزرگتر شدید، از این می‌ترسیدید که با «نه» گفتن عشق و وفاداری پدر و مادر یا دوست خود را از دست بدهید بدون شک بسیاری از این ترس‌ها در زندگی کنونی شما و در روح و روان شما همچنان وجود دارد.

کلمه‌ای که شما در دو سالگی بدون کوچکترین احساس ناراحتی مدام تکرار می‌کردید، در زندگی امروزتان مشکل‌ساز است. بسیاری از افراد بر این باور هستند که کلمه «نه» با خود واکنش‌های شدیدی را به همراه دارد. ترس از طرد شدن و نادیده گرفته شدن بسیار شدید است در واقع آسیبی که کلمه «بله» روی شما می‌گذارد خیلی بیشتر از آسیبی است که با «نه» گفتن شما، روی افراد دیگر گذاشته می‌شود.

شاید شما اصولاً فردی کمک‌رسان یا یاری دهنده باشید اما بدانید هر چه بیشتر یاری دهید انتظارات بیشتری از شما خواهند داشت. دلیل دیگر برای «بله»های غریبانه، ناتوانی برای فکر کردن در مورد آنچه که از شما خواسته می‌شود است.

ترس از ناامید کردن و نجان دادن دیگران باعث می‌شود که در این زمینه ناتوان باشید، در این شرایط درست می‌باشد که خاکستری قرار گرفته‌اید که هیچ تصمیمی نمی‌توانید بگیرید، درخواست‌هایی که مدام از شما می‌شود، شما را هر چه بیشتر گرفتار این محیط خاکستری می‌اندازد.

شاید فردی باشید که دیگران به راحتی شما را تحت تاثیر قرار داده و شما را ترغیب می‌کنند تا کاری را که می‌خواهند برای شما انجام دهید، شما هم بعد از انجام کارهای اضافی آن‌ها، همیشه از خود عصبانی می‌شوید که چرا قبل از انجام تمام این کارها با گفتن «نه» خود را خلاص نکردید.

بعد از قبول مسئولیت‌ها شک‌های شما یک به یک پدیدار می‌شوند. آیا من وقت دارم تا در اسباب‌کشی به دوستم کمک کنم؟ در این حالت اولین چیزی خارج از توانتان احساس ناامنی به شما دست می‌دهد. حال سرباز بزرگی برایتان به وجود می‌آید، از خود می‌پرسید: چطور می‌توانی چنین مسئولیت بزرگی را انجام دهی؟ چه بهانه‌ای برای انجام ندادن آن می‌توانی داشته باشی؟

می‌خواهی طفره بروی یا دروغ بگویی؟ اکنون در چنین شرایطی توجه کنید که با خود چه می‌کنید: نگرانی مدام، سعی در فریب دادن دیگران و وارد کردن

افکار منفی به درون خود، در حالی که می‌توانستید با یک «نه» ساده هیچ کدام از این مشکلات را نداشته باشید.

افرادی که مدام پاسخ‌های مثبت می‌دهند، افرادی بی‌اراده، ضعیف و ناتوان هستند که در نتیجه زندگی غمناکی داشته باعث آزار خود می‌شوند.

البته لزومی ندارد «بله» را حتماً به زبان آورید، قبول کردن و داوطلب شدن برای انجام خواسته‌های دیگران هم فرقی با گفتن «بله» ندارد. می‌دانید چرا این کار را انجام می‌دهید؟ زیرا می‌خواهید تشکر کردن و قدردانی که دیگران از شما می‌کنند، لذت می‌برید. برای بسیاری از افراد، بله گفتن عادتی است که دوست دارند آن را انجام دهند. اگر می‌خواهید به تعداد بله‌هایی که گفتید توجه کنید کم کم متوجه می‌شوید که دارید «نه» گفتن را فراموش می‌کنید.

اگر فردی هستید که برای «نه» گفتن در مقابل خواسته‌های دیگران مشکل دارید، حال زمان آن است که زندگی‌تان را سالم‌تر و خوشایندتر کنید کمی قاطعیت تنها ابزاری است که به آن نیاز دارید. مابقی از آن باید اصول «نه» گفتن را بیاموزید.

