

## مقاله مهارت نه گفتن مجموعه گام برتر

تا به حال چندین فرصت مهم زندگی خود را به خاطر این که نتوانسته‌اید نه بگویید از دست داده‌اید؟ چند بار به خاطر نه گفتن به دردسر افتاده‌اید؟ تصور کنید، اگر می‌توانستید به همه این موارد یک نه ساده بگویید، حتماً اتفاقات بهتری را برای خود رقم می‌زدید، اما از این که نه بگویید خجالت کشیدید. برای همین، در مقاله **چگونه نه گفتن را بیاموزیم** 20 تکنیکی را آموزش داده‌ایم که به شما کمک می‌کند به راحتی نه بگویید و به طی کردن راه موفقیت ادامه بدهید. به طور کلی نه گفتن یکی از زیر مجموعه‌های مهارت فن بیان است، وقتی که شما فن بیان خوبی داشته باشید راحت‌تر می‌توانید درخواست‌های بی‌مورد افراد را رد کنید. برای همین توصیه می‌کنم حتماً مقاله [آموزش فن بیان](#) را نیز مطالعه کنید.

### جرات نه گفتن

یکی از مهم‌ترین دلایلی که نمی‌گذارید پیشنهادات و درخواست‌های نامناسب دوستان خود را رد کنیم، نبود جرأت نه گفتن است. زمانی که نتوانیم در مقابل درخواست‌های غیر معقول دیگران «نه» بگوییم، مجبور هستیم آن‌ها را بپذیریم. یعنی کاری را انجام دهیم که باب میل ما نیست و از انجام دادن آن راضی نیستیم. بعضی وقت‌ها ما با "بله" گفتن‌های بی‌جا، خودمان را به ددرسرها و مشکلاتی می‌اندازیم که راه برگشتی برای آن اشتباهات وجود ندارد.

وقتی که در مقابل هر نوع درخواست و خواسته ای «بله» می‌گوییم، همین باعث این می‌شود که فرصت‌های ارزشمند خودمان را از دست بدهیم و به عزت نفس خودمان لطمه بزنیم. آن هم فقط به خاطر این که از نه گفتن ترس داریم و نمی‌توانیم از آن استفاده کنیم.

در نهایت، به خاطر ترس از نه گفتن درخواست‌های دیگران را قبول می‌کنیم و نظم و برنامه ریزی قبلی خود را کاملاً نابود می‌کنیم، یعنی این که به هیچ از کارهای آن روز نخواهیم رسید. کلیپی هم که برای شما آماده کرده‌ایم در رابطه با همین موضوع است. ببینید که **چطور نه گفتن به ارزش‌های زندگی ما آسیب وارد می‌کند و رسیدن به موفقیت را تبدیل به یک آرزو می‌کند؟**

### هنر نه گفتن

اگر از والدین، معلمان و حتی دوستان خود بپرسید که چگونه درخواست‌های نا به جای دیگران را رد کنید حتماً اولین جوابی که به شما می‌دهند درباره شجاعت نه گفتن است. داشتن شجاعت نه گفتن قدم بزرگی است، اما همه‌ی کار نیست. علاوه بر شجاعت شما باید هنر نه گفتن هم داشت. برای این که بتوانید هم ارتباط صمیمانه خود با دوستانتان و هم قدرت نه گفتن به خواسته‌های نا به جای آن‌ها را داشته باشید، لازم است هنر نه گفتن را چاشنی رفتارهای خودتان بکنید.

البته برخی پیشنهاداتی هستند که حتی با هنر نه گفتن هم نمی‌توان این دو را حفظ کرد. مثلاً ممکن است یکی از دوستان شما پیشنهاد سیگار کشیدن را بدهد، در برابر این پیشنهاد فقط دو راه پیش روی شما قرار دارد؛ یا این که خواسته دوستانتان را قبول کنید و با آینده و سلامتی خود بازی کنید، یا این که به آن‌ها نه بگویید و آینده بهتری را برای خودتان بسازید. نمی‌شود هر دو را نگه داشت، چرا که روزی بالاخره یا او روی شما تأثیر می‌گذارد، یا شما مسیر او را عوض می‌کنید.

فراموش نکنید، شما میانگین پنج نفری هستید که بیشترین وقت خودتان را با آن‌ها می‌گذرانید. دقت کنید با چه کسانی دوست هستید، کسانی که مسیر موفقیت را در پیش گرفتند یا کسانی که خلاف این مسیر حرکت می‌کنند؟ افراد موفق دور و اطراف خودشان را پر از افراد سخت کوش و هدفمند کردند تا توانستند به موفقیت برسند.

در مقابل درخواست‌های دیگران مرزهایی را برای خود مشخص کنید، مرزهایی که بر اساس باورها و ارزش‌های شما هستند. اگر درخواست دوست شما از مرزهای شما عبور کرد فوراً به او نه بگویید. این مرزها هستند که شما را در مسیر اهدافتان نگه می‌دارند و به آن چیزی که می‌خواهید می‌رسانند. پس حواستان باشد که از خطوط این مرزها عبور نکنید.



## دلایل عدم نه گفتن

چه دلایلی وجود دارد که افراد را از گفتن نه باز می‌دارد؟ عدم اعتماد به نفس؟ خجالت کشیدن از نه گفتن؟ یا نداشتن فن بیان خوب؟ اگر موارد زیر را بخوانید بهتر متوجه می‌شوید که دلیل ترس از نه گفتن چیست؟

- از آنجایی که شما قلب مهربانی دارید، می‌خواهید که به همه کمک کنید و دوست ندارید که دست رد به سینه دیگران بزنید، حاضر می‌شوید تا از وقت خودتان برای آن‌ها بگذارید. نیت خیر خواهانه بعضی اوقات شما را به سمتی سوق می‌دهد که هر در خواستی را قبول کنید و به آن بله بگویید.
- در بعضی مواقع ممکن است به خاطر اینکه با جمع و گروهی هستید و می‌خواهید همراه با آن‌ها باشید و به اصطلاح فاز مخالف را به خودتان نگیرید از نه گفتن اجتناب کنید. چرا که ممکن است رابطه‌تان با آن‌ها دچار مشکل شود.
- ترس از ایجاد درگیری (اینکه می‌ترسیم مبدا درگیری لفظی یا حتی ناراحتی و کدورتی بین ما و دیگران رخ دهد). این ترس ناشی از ضعف و ناتوانی ما در ایجاد ارتباط با اطرافیان است.
- نه گفتن را نوعی بی احترامی (گستاخی) به شخص درخواست دهنده می‌دانیم. گاهی اوقات آموزش‌های و باورهای غلطی که از محیط خانواده و اطرافیان عامل این تصور می‌شود. مهم این است که بدانیم کدام آموزش و باور درست است و کدام باور اشتباه است.

- گاهی ما می‌توسیم دیگران تصور کنند ناتوان هستیم و برای جلوگیری از پی بردن دیگران به عدم توانایی خود قدرت «نه گفتن» را از دست می‌دهیم
  - گاهی اوقات ممکن است اینگونه تصور شود که یک درخواست فرصتی است که نباید از دست داد. برای مثال اگر از فردی درخواست شود که به بخش دیگری از شرکت منتقل شود، علاوه بر اینکه او نمی‌خواهد دوستانش را در بخش فعلی ترک کند، تصور اینکه فرصت پیش آمده هم دیگر پیش نمی‌آید، او را آزار داده و «نه» گفتن را برایش سخت می‌کند.
  - رو درباستی و نگرانی از اینکه رد یک درخواست باعث خراب شدن پل های پشت سر و قطع روابط شود نیز علت مهم دیگری در ناتوانی برای «نه» گفتن به حساب می‌آید.
- هر یک از این موارد بالا می‌تواند تاثیر مستقیم روی ما داشته باشد. تاثیری که در پاسخ ما به درخواست ها خودشان را نشان می‌دهند.



## فواید نه گفتن

همان طور که در مقاله ذکر شد، نه گفتن فواید بسیاری دارد که ما آن ها را به صورت لیست در ادامه می‌آوریم:

۱. موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود
۲. قاطعیت شما را افزایش می‌دهد
۳. وقت خود را با کار هایی که علاقه ای به آن ها ندارید تلف نمی‌کنید
۴. به مدیریت زمان و برنامه تان خلی وارد نمی‌شود

۵. در رسیدن به موفقیت سرعت شما را چندین برابر می کند

۶. عزت نفستان افزایش پیدا می کند و حس ارزشمندی شما بیشتر می شود

۷. مهارت مدیریت زمان را افزایش می دهد

و مزیت های دیگری که بعد از استفاده این مهارت در زندگی خود می توانید آن ها را خواهید دید.



**با مهارت نه گفتن به برنامه ریزی شما آسیبی وارد نمی شود**



[www.mostafae.com](http://www.mostafae.com)



[mostafae.com](http://mostafae.com)

## نه گفتن در اسلام

برای این که بتوانیم در برابر خواسته های نا به جای خود بایستیم، باید بدانیم که چطور به آن ها نه بگوییم. همه ما خواسته هایی داریم که هر طور که شده دوست داریم به آن ها برسیم، اما ممکن است راه رسیدن به برخی از این خواسته ها حرام باشد. در اینجا دو انتخاب داریم، یا این که لذت های الآن را فدای خواسته های فردا کنیم، یا این که همین الآن لذت آن کار را ببریم و آخرت خود را از بین ببریم. اگر دنبال خوشبختی هستیم، بهتر است که لذت های الآن را فدای خوشبختی های فردا بکنیم و دقیقاً سخت ترین قسمت کار هم همین جا است. کمتر کسی را می توان پیدا کرد که از این آزمون سربلند بیرون آمده باشد و تسلیم خواسته های خود نشده باشند. برای همین، دین اسلام مثال ها و حدیث های زیادی را برای نه گفتن و دوری از گناه آورده است. در ادامه یکی از این روایات را توضیح خواهیم داد.

## داستان مرد آهنگر

روایت شده است که آهنگری در بصره بوده که آتش او را نمی سوزانده، روزی مردی از او سؤال پرسید که چطور این آتش سوزان تو را نمی سوزاند؟ مرد آهنگر گفت: ((چند سال پیش این شهر دچار قحطی بزرگی شده بود. روزی یک خانمی به خانه من آمد و از من درخواست که به بچه های یتیمش کمک کنم تا از قحطی تلف نشوند. من شیفته آن خانم شدم و به او پیشنهاد غیر اخلاقی دادم، وقتی که این را شنید خجالت کشید و فوراً

خانه را ترک کرد. دو روز بعد باز هم آمد و دوباره درباره از من کمک خواست تا به او و بچه‌های یتیمش کمک کنم، اما من باز هم پیشنهادم را تکرار کردم و او مثل قبل خجالت زده مکان را ترک کرد.

دو روز بعد آن زن برای بار سوم آمد و گفت: (( من تسلیم خواسته‌ی تو شده‌ام، هر کاری که می‌خواهی انجام بدهی را در جایی خلوت انجام بده. )) ما به جایی خلوت و خالی رفتیم. تا آمدم به آن زن نزدیک شوم دیدم که بدن او به لرزه افتاده است. گفتم که تو گفته بودی یک جای خلوت بریم، پس قرار ما چه شد؟ زن در جواب گفت من چطور در حضور چهار فرشته موکل و خداوند بلند مرتبه مرتکب گناه شوم؟ تا این را شنیدم بدن خودم نیز به لرزه افتاد و از انجام دادن آن کار منصرف شدم و تا پایان قحطی به او و بچه‌هایش کمک کردم. آن زن دعا کرد که من از آتش جهنم در امان باشم و در اثر دعای آن زن من از آسیب‌های آتش دنیا در امان ماندم.))

همانطور که دیدید، این مرد آهنگر با نه گفتن به شهوت دنیایی خود از آسیب‌های آتش دنیا در امان ماند.



### از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟

کودکان در سنین خاصی ویژگی‌هایی دارند که اندکی متفاوت از ویژگی‌های آنها در سالهای دیگر زندگی است. در حدود سنین ۴ - ۵ سالگی تمایل دارند، استقلال بیشتری داشته باشند. در مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت می‌کنند و به عبارتی از قول والدین لجبازی می‌کنند. این دوره سنی به سن ، نه گفتن معروف است. بطوری که رفتار معکوس به نحوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شود و او به نحوی می‌خواهد بر خلاف خواسته والدین خود عمل بکند. این ویژگیها بطور طبیعی در این سنین آغاز می‌شوند و می‌توان گفت تمرینات اولیه‌ای برای پیدا کردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگسالی هستند.

مشابه این حالت را ما یکبار دیگر در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد بویژه نسبت به خواسته‌های والدین فرد حالت عناد و منفی کاری به خود می‌گیرد و تلاش می‌کند بیشتر مطابق با خواسته‌ها و نظرات خود عمل کند. این کار روشی برای نشان دادن حس استقلال

در نوجوان است. با وجود اینکه این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان پذیر است، با توجه به اینکه جهت دهی ویژگیهای فرد اهمیت قابل توجهی پیدا می‌کند.

## چگونه نه بگوییم؟

در این بخش از مقاله راه هایی را بیان می‌کنیم که با عملی کردن و تمرین آنها به راحتی این مهارت را می‌توانید تقویت کنید.

لیست راه کار های تقویت مهارت و قدرت نه گفتن:

۱. راه دیگری را پیشنهاد دهید
۲. همدردی کنید
۳. دلیل خود را توضیح دهید
۴. روی خود موضوع متمرکز شوید
۵. تمرین کنید
۶. قبول کنید که آچار فرانسه نیستید
۷. از خودخواهی نترسید
۸. نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید
۹. به جنبه های مثبت توجه کنید
۱۰. عذر خواهی بیش از حد نکنید

توجه، توجه، ما احساس کردیم که ممکن است شما فرصت خواندن این مقاله را نداشته باشید؛ برای همین فیلمی را برای شما آماده کردیم که این راه ها را به شما توضیح داده است. اگر وقت نمی‌کنید این راهکارها را کامل بخوانید، سریعاً بروید سراغ فیلم زیر.

## ۱. راه دیگری را پیشنهاد دهید

وقتی درخواستی از شما می‌شود که دوست دارید آن را انجام دهید، اما وقت کافی برای انجام دادن آن ندارید، بهتر است آن کار را به زمانی دیگر موکول کنید.

به عنوان مثال دوستان شما می‌خواهد که امروز ساعت ۴ باهم به کافی شاپ بروید و قدمی بزنید، اما شما در این ساعت کار مهم تری دارید و نمی‌توانید با او بروید. در چنین موقعیتی بهتر است به دوست خود بگویید: دوست عزیز، خیلی دوست داریم که با تو بیایم ولی امروز سرم شلوغ است و وقت ندارم که با شما بیرون بیایم. انشاءالله یک روز دیگر با هم هماهنگ می‌کنیم برویم .

برای اینکه بتوانیم این کار را بهتر انجام دهیم، باید دایره واژگان قدرتمندی داشته باشید که این کار را به خواندن مقاله [چگونه دایره لغات خود را تقویت کنیم](#) به راحتی هر چه تمام‌تر می‌توانید انجام دهید.



## ۲. همدردی کنید

گاهی اوقات اطرافیان شما درخواست‌هایی از شما می‌کنند که شما نمی‌توانید در آن‌ها کمک کنید. بهترین راه برای نه گفتن به این درخواست‌ها مؤدبانه گفتن جواب خود است. مثلاً یکی از دوستان شما می‌خواهد که در مسائل ریاضی به او کمک کنید، برای نه گفتن به او بهتر است بگویید: چطور بگویم، من در مسائل ریاضی خود ضعیف هستم و نمرات متوسطی می‌گیرم، بهتر است که از یک دوست دیگر کمک بگیری. از من دلخور نشو چرا که در این مورد کمی از دست من ساخته نیست.

البته از شبه جملات دیگری مثل: راستش...، اگر دلخور نشوی...، متأسفانه... و هر چیزی که به نظر شما مؤدبانه هست می‌توانید استفاده کنید.

## ۳. دلیل «نه» گفتن را توضیح بدهید

شما نمی‌توانید بدون هیچ توضیحی خواسته دیگران را رد کنید و «نه» بگویید. کسی که از شما درخواست کرده است دوست دارد بداند که دلیل شما برای نه گفتن چیست. بنابراین بهتر است که دلیل خود را بگویید تا او احساس بدی نسبت به شما پیدا نکند. البته لازم نیست توضیح مفصلي بدهید همین که متوجه دلیل بشود کافی است. از جملات کوتاهی مثل الان (( وقت ندارم، در حال حاضر سرم شلوغ است یا واقعاً حوصله انجام کاری را ندارم )) استفاده کنید.

البته این که چگونه جواب دوستان خود را بدهید بستگی به شما دارد.



#### ۴. در «نه» گفتن روی خود موضوع متمرکز شوید

معمولاً ما فکر می‌کنیم که با رد کردن درخواست دیگران ارتباطمان خراب و دچار مشکل می‌شود، و یا ممکن است از ما دلخور شوند. به این فکر نکنید که شما با رد درخواست و «نه» گفتن، آن شخص را رد می‌کنید؛ بلکه به این فکر کنید فقط درخواست او را رد می‌کنید تا احساس بدی از «نه» گفتن به شما دست ندهد.

می‌توانید از شخص تشکر کنید به خاطر این که به یاد شما بوده است و شما را در جریان کاری که می‌خواهد بکند قرار داده است.

#### ۵. نه گفتن را تمرین کنید

برای اینکه بتوانیم هر مهارتی را درون خودمان رشد دهیم، باید حتماً آن را تمرین کنیم. پس برای ایجاد و افزایش این مهارت در زمان‌هایی که اهمیت چندانی ندارد، نه بگویید. مثل رد کردن پیشنهادی که گارسون رستوران برای میل کردن دسر می‌دهد.

از دیگر تمرین‌هایی که می‌توانید انجام دهید این است که زمان‌هایی را انتخاب کنید و با صدای کمی بلند کلمه «نه» را بگویید و تکرار کنید. این کار شاید در ظاهر ساده و یا مسخره به نظر آید اما تاثیر بسیاری بر قدرت نه گفتن شما و اعتماد به نفس شما دارد.



## ۶. قبول کنید که آچار فرانسه نیستید

یکی از ویژگی‌هایی که ابزار آچار فرانسه دارد این است که هر مهره‌ای را با ابعادهای مختلف می‌تواند باز و بسته کند. شما هیچ وقت نمی‌توانید همانند آچار فرانسه باشید و از پس هر کاری برآیید. شما با قبول خواسته‌ها و درخواست دیگران طبیعتاً نمی‌توانید زمانی برای خودتان داشته باشید، چرا که اصلاً زمانی باقی نمی‌ماند تا صرف خود بکنید.

از همین الان تصمیم بگیرید تا در مقابل درخواست‌های غیر معقول دیگران نه بگویید و برای آن تلاش و تمرین کنید. به مهره‌هایی را باز کنید که هم سبک‌تر با آچار شما هستند.

## ۷. از خود خواهی نترسید

ممکن است پیش خودتان این گونه فکر کنید که نه گفتن شما را به فردی خود خواه تبدیل می‌کند، اما افکار تنها چیزهایی هستند که ساخته و پرداخته ذهن شما هستند. هیچ کسی ارزشمندتر از شما در این دنیا نیست، پس باید طوری آن را برنامه‌ریزی کنید که بهترین استفاده را از آن ببرید. پس بهتر است که در خواسته‌های غیر ضروری و غیر منطقی را رد کنید و نگران این نباشید که دیگران درمورد شما چگونه فکر می‌کنند.



#### ۸. نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید

اگر تمام تلاشتان را بکنید تا همه را راضی نگه دارید نمی‌توانید. درواقع گاهی اوقات این سعی کردن برای راضی نگه داشتن دیگران مارا به این سمت سوق می‌دهد که همه درخواست‌ها را قبول کنیم. این کار ممکن است باعث شود دیگران از حسن نیت شما سوء استفاده کنند. پس به افرادی که واقعاً برایتان مهم هستند، اهمیت بدهید و برای راضی نگه داشتن آن‌ها تلاش کنید.

#### ۹. به جنبه‌های مثبت توجه کنید

پشت چهره اصطلاحاً منفی نه گفتن، زیبایی وجود دارد که تقریباً هیچ‌کسی از آن خبر ندارد. زمانی که شما کاری را که دوست ندارید رد کنید خوشحال‌تر هستید یا زمانی که آن را انجام بدهید؟ پس مهارت نه گفتن نقطه مثبتی دارد که معمولاً به فراموشی سپرده می‌شود. اکثر افراد تنها روی منفی نه گفتن را دیده‌اند و همین باعث شده است که فکر کنند، نه گفتن یک رفتار منفی است و برای این که بخواهند با کسی مؤدبانه رفتار کنند باید از گفتن آن دوری کنند. در صورتی که این باور اشتباه است، اتفاقاً نه گفتن به خواسته‌های نا به جای دیگران باعث می‌شود که شما احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.



#### ۱۰. عذر خواهی بیش از حد نکنید

اگر از اینکه نمی‌توانید به درخواست دیگران جواب مثبت بدهید ناراحت شدید و احساس بدی پیدا کردید فقط بگویید "متاسفم". عذر خواهی بیش از اندازه ضعف شما را نشان می‌دهد و این تصور در دیگران ایجاد می‌شود که جواب مثبت ندادن شما، یعنی اینکه در حق آن‌ها ظلم و بدی انجام داده‌اید یا کار شما اشتباه بوده است. دو یا سه بار معذرت خواهی بیشتر لازم نیست.

#### ۱۱. قاطعانه نه بگویید

خیلی ساده و مطمئن و قاطعانه نه بگویید. و به هیچ وجه حرف یا کلمه ایی را بیان نکنید که مخاطب فکر کند شما برای جواب منفی تردید و شرم دارید. چون اگر از این کلمات استفاده کنید به احتمال زیاد طرف مقابل دوباره سعی می‌کند اصرار کند و درخواست خود را تکرار کند تا شما را مجاب به انجام آن کار بکند. و بدانید و توجه کنید که این حق طبیعی شما است که بخواهید موضوعاتی را که خلاف عقیده و یا علاقه شما است را قبول نکنید.

#### ۱۲. محترمانه و با آرامش برخورد کنید

مهارت نه گفتن یک دیگر از مهم ترین تکنیکهای ارتباط در روابط به شمار می‌رود. پس در برخورد با افراد کاملاً راحت و صمیمی باشید. و با کمال احترام و آرامش جواب نه خود را در برابر خواسته غیر منطقی فرد بیان کنید. چون اصلاً نیازی به عصبانیت یا دلیل آوردن ندارید. البته باید این موضوع را هم در نظر بگیرید که اگر شما فردی هستید که معمولاً نه نمی‌گویید این کار برای شما در ابتدا راحت و آسان نخواهد بود.



### ۱۳. قبول کنید که نمی توانید هر کاری را انجام دهید

با خود چند لحظه فکر کنید آیا بله گفتن به مخاطبان خودتان باعث شده که دیگر وقت و زمانی برای خودتان نداشته باشید؟ چون که نمی توانید به درخواست آشنایان برای کمک به آنها نه بگویید. خوب کاملاً طبیعی است که زمانی برای خودتان نمی ماند. چون تایم روز ما محدود است و نمی توانیم چندین کار زمان بر و مشکل را با هم انجام دهیم. پس خواهشاً عزت نفس خود را افزایش دهید و بدانید که هیچ انسانی در دنیا وجود ندارد که برای شما، ارزشمند تر از خودتان باشد.

### ۱۴. دلیل ناراحتی خود را از نه گفتن را پیدا کنید

ما انسانها وقتی دلیل و علت موضوع یا کاری را متوجه می شویم به راحتی می توانیم با آن برخورد کرده و به صورت کاملاً منطقی آن را رفع کنیم. پس حتماً به دنبال دلایل ناراحتی خودتان از پاسخ منفی خود بگردید. فکر می کنید فردی متکبر و خودخواه دیده می شوید؟ دلان برای مخاطب می سوزد؟ می خواهید همیشه بقیه در مورد شما خوب بگویند که شما فردی یاری رسان هستید؟

البته کاملاً توجه داشته باشید که اگر می ترسید نه بگویید. یعنی با رابطه ای کاملاً مخرب سروکار دارید. پس حتماً دوباره ارتباط خود را بازبینی دقیق کنید.

### ۱۵. شیوه های متفاوت بله گرفتن دیگران را بشناسید

گاهی وقت ها مخاطبان ما سعی می کنند با روش های متفاوت پاسخ منفی ما را به صورت غیر اصولی و غیر منطقی به مثبت تغییر دهند. به همین دلیل هنگامی که شما بتوانید روش های آنها را شناسایی کنید. دیگر نمی توانند روی شما تاثیر بگذارند.

۱. با قلدری، بدجنسی و یا بی ادبی کردن

۲. ناله و شکایت کردن از زندگی خود و برانگیختن حس دلسوزی شما

۳. به وجود آوردن احساس عذاب وجدان در شما در صورت پاسخ بله ندادن.

۴. تعریف و تحسین بیش از حد و اغراق آمیز از شما برای تحت تاثیر قرار داندتان.



**زبان بدن مطمئن و قوی موجب می شود  
مخاطب سریع حرف شما را قبول کند**

[www.mostafae.com](http://www.mostafae.com)  [mostafae\\_com](https://www.instagram.com/mostafae_com) 

### ۱۶. زبان بدن قوی داشته باشید

انسانها معمولا به افراد قدرتمند و با اعتماد به نفس احترام می گذارند. و هر درخواستی را از آنها نمی کنند. پس به همین منظور سعی کنید که هنگام صحبت سر خود را بالا بگیرید و و با دست ها و سرتان گفته های خود را تایید کنید. و یادتان باشد که حتما در زمان نگفتن به چشمان مخاطب خود نگاه کنید. تا اطمینان را حتی از نگاهتان هم تشخیص دهد. و اصلا زبان بدن بسته به خود نگیرید. یا با دستان و وسایل خود بازی نکنید. چون به این صورت طرف مقابل متوجه می شود که شما احساس ناراحتی و معذب بودن می کنید. و ممکن است از همین نکته به نفع خودش استفاده کند.

### ۱۷. پاسخ و جواب خود را هرگز طولانی نکنید

اگر بخواهید که به صورت پیوسته برای توجیه خود و برطرف کردن ناراحتی مخاطب دلیل بیاورید. دیگر این نه شما تاثیری ندارد. پس حتما با کلامی کاملا کوتاه در کمال احترام و ادب بگویید که به چه دلیلی این مورد را نمی پذیرید. و از توضیح بی خود و زیاد پرهیز کنید. تا کلامتان اثر گذار باشد.

### ۱۸. خود را برای تکرار آن خواسته آماده کنید

این احتمال وجود دارد که مخاطب شما آن درخواست را چندین و چند بار دیگر هم تکرار کند. تا بلکه شما در یکی از این خواسته جواب مثبت بدهید. پس در این موقعیت ها با کمال آرامش و خونسردی همان جواب قبلی خود را بگویید.



### ۱۹. امید بیهوده ندهید

هرگز سعی نکنید برای لطیف کردن و قابل تحمل کردن فضا امید واهی و بیهوده به افراد بدهید. به طور مثال وقتی نمی خواهید آن کار به خصوص را انجام دهید. نگویید خوب حالا برو، چند روز دیگه بیا ببینم چی می شه. چون این کار علاوه بر این که مخالف و در تضاد با اخلاق و وجدان است. زمان و وقت افراد مقابل را هم بیهوده تلف می کند. به همین دلیلی کار کاملاً ناشایستی تلقی می شود.

### ۲۰. مطمئن شوید که فرد مقابل متوجه پاسخ منفی شما شده است

به این نکته مهم توجه کنید که ما در فرهنگی بزرگ شدیم و رشد یافتیم. که تعارف کردن و رودربایستی جزئی از آن به شمار می رود. به همین دلیل ممکن است گاهی اوقات آن قدر پاسخ منفی خود را در لاف و به صورت پنهانی بیان می کنیم. که به احتمال قوی مخاطب متوجه جواب نه ما نمی شود. پس کاملاً دقت کنید که این نه را به گونه ای بیان کنید که فرد مقابل کاملاً آن را درک کند.

### مثال برای نه گفتن

برای این که بتوانیم خوب نه بگوییم، بهتر است که مدل های مختلف نه گفتن را بررسی کنیم تا بهتر در برابر خواسته های افراد نه بگوییم. پس داستان های زیر را بخوانید و مدل های نه گفتن متفاوت ببینید.

((محمد امروز با چند تا از بچه های محل قرار فوتبال گذاشته ایم، یک نفر کم داریم و من به بچه ها گفتم که روی تو حساب باز کنند؟ لباس بپوش بریم.))

دست درد نکنه که به فکر من هم بودی، اما علی فردا من امتحان زبان دارم و امروز خوب باید بخوانم تا بتوانم نمره خوبی بگیرم. شرمندۀ امروز نمی توانم اما اگر دفعه بعدی می خواستید بروید بی خبرم نذارید!

محمد زیاد وقت نمی‌گیرد، فقط یک ساعت بازی می‌کنیم و تمام. بچه‌ها روی تو حساب باز کردند، کسی دیگری نیست که بازیش به خوبی تو باشد. نباشی تیم می‌بازد و...

علی، خیلی دوست دارم باشم اما دستم بسته است. ترم پیش نمره خوبی نگرفتیم و امتحان فردا باید جبران کنم، مگر نه اوضاع خراب می‌شود و دیگر مادرم اجازه نمی‌دهد که با شما بازی کنم. بهتر است که امروز را بی‌خیال شوی.

باشد محمد، ما هر چه بگوییم تو حرف خودت را می‌زنی، اصلاً نخواستیم.

"علی جان من امروز را شرمند تو و بچه‌های تیم هستیم. آزمون مهمی است، باید نمره بالا بگیرم. امروز را بی‌خیال باش. انشاء الله که بازی را برنده می‌شوی. خدا پشت و پناه شماست."

باشد محمد جان، انشاء الله دفعه بعدی ((.))

## مهارت نه گفتن در دانش آموزان

امروزه بسیاری از دانش آموزان به دلیل نداشتن اعتماد به نفس بالا و ترس از دست دادن دوستانشان با مشکل نه گفتن رو به رو هستند، به آن‌ها پیشنهادهایی می‌شود که نمی‌خواهند آن‌ها را قبول کنند، اما به خاطر ترس از دست دادن دوستان خود تسلیم خواسته‌های آن‌ها می‌شوند. یک دانش آموز هیچ تقصیری ندارد، چرا که مقصر اصلی والدین و سیستم آموزشی هستند.

وقتی که یک دانش آموز نتواند نیازهای احساسی خودش را در محیط خانواده و کلاس درس بر طرف کند، به سمت دوستانش پناه می‌برد، کسانی که به حرف‌های او گوش می‌دهند و برای او ارزش قائل هستند. حالا، وقتی که یک دانش آموز دوست خودش را نسبت به خانواده‌اش ترجیح بدهد، حاضر است هر کاری برای او بکند و به هیچ وجه روی حرف او نه نمی‌آورد.

خب، درون سیستم آموزشی نمی‌توان تغییراتی ایجاد کرد، اما والدین برای این که بتوانند این مشکل فرزندانشان را حل کنند باید اعتماد آن‌ها را جلب کنند. آن‌ها باید اعتماد از دست رفته گذشته را جبران کنند. بسیاری از دانش آموزان نمی‌دانند که آینده رابطه دوستیشان چه خواهد شد، برای همین والدین مرتبط باید آن‌ها را زیر نظر داشته باشند و به نتیجه‌ای که رابطه دوستانه آن‌ها خواهد داشت را بگویند. البته بهتر است که این حرف‌ها را شخصی به غیر از پدر و مادر بزند چرا حرف شنوی فرزندان از پدر و مادر خود نسبت به افرادی که با آن‌ها رابطه صمیمانه دارند کمتر است.



### مهارت نه گفتن در نوجوانان

نوجوانی از جمله حساسترین دوره ی زندگی افراد است. که به دلیل همین حساسیت بالا ممکن است عوامل بسیار زیادی در کمین آنها باشد. چون نوجوانان به شدت تاثیر پذیر هستند و آماده تغییر. پس این مهارت نه گفتن موجب می شود که آنها این مرحله را در کمال سلامت و حال خوب طی کنند. به همین دلیل ما بهترین راهکار را برای نه گفتن آنها ذکر کردیم.

- افزایش اعتماد به نفس نوجوانان
- تصمیم کاملا قطعی گرفتن برای پاسخ منفی دادن.
- در صورت لزوم بیان دلیل پاسخ منفی خود به طرف مقابل.
- در پایان میتواند برای ایجاد یک احساس خوشایند، یک راهکار دیگری و منطقی ارائه دهد.



## مهارت نه گفتن در کودکان

در جامعه امروز خطرات و آسیب های بسیار زیادی که در کمین کودکان ما هستند، پس بسیار مهم است که برای حفظ آنها این مهارت بی نظیر را در کودکان خود تقویت کنیم. به همین دلیل ما در این بخش تکنیک هایی را به شما معرفی کرده ایم تا راه برایتان هموارتر شود.

- از خانه و خانواده آموزش نه گفتن را شروع کنید.
- با کودک خود صحبت کنید. تا بدانند که حق اوست نه بگوید.
- برای الگو بودن خودتان به موقع نه بگویید
- مستبد و دیکتاتور نباشید در هنگام شنیدن نه کودکان
- به او بگویید که نه گفتن به جا او را از چه خطراتی مانند سوء استفاده محافظت میکند.
- اعتماد به نفس و عزت نفس کودک خود را تقویت کنید.

برای دریافت اطلاعات دقیق و کامل برای آموزش مهارت مخالفت کردن درست و به جا کودکان خود حتما مقاله [نه گفتن کودکان](#) را با دقت و حوصله بخوانید.

## مهارت نه گفتن در محیط کار

گاهی اتفاق می افتد که در محیط کاری، کارفرما یا حتی همکاران درخواستی از ما می کنند. که کاملا با ارزش های ما مغایر است. به همین دلیل باید بدانیم که چگونه پاسخ منفی بدهیم که به موقعیت یا شخصیتمان لطمه ای وارد نشود.

- مواظب کلماتی که در هنگام نه گفتن استفاده می کنید باشید.
- هرگز برای توجیه خود دروغ نگویید.
- تلاش کنید تا نه خود را به همراه یک سوال مطرح کنید. مثلاً بپرسید خوب نظر خود شما چیست آیا این درخواست منطقی است؟
- میتوانید از طنز و شوخی هم استفاده کنید.



### مهارت نه گفتن به دوستان

دوستان صمیمی معمولاً همیشه در هنگام سخنی ها، مشکلات و شادی ها در کنار همدیگر هستند. اما گاهی اتفاق می افتد که درخواست نا به جا و غیر منطقی از هم داشته باشند. پس در این لحظه ما باید بدانیم چگونه نه بگوییم. که به رابطه صمیمیمان آسیب و خدشه ای وارد نشود.

- مطمئن باشید که کار درست را انجام می دهید.
- در مورد نظر خودتون صحبت کنید نه نظر دوستان
- صریح و قاطع برخورد کنید البته با کمال صمیمیت
- به موارد دیگر پاسخ مثبت بده
- نیاز اصلی دوست خود را از مطرح کردن این خواسته پیدا کنید و از راه دیگر وارد شوید.

## کتاب قدرت نه گفتن

از راه های دیگر برای کسب آگاهی و بالا بردن مهارت و قدرت نه گفتن مطالعه کتاب هایی است که در این زمینه نگاشته شده اند. خوشبختانه کتاب های بسیار خوبی در این زمینه وجود دارد که این امکان را برای بهتر شدن این مهارت و توانایی به ما می دهند. در ادامه قصد دارم شما را با بهترین کتاب های این زمینه آشنا کنم. این کتاب ها به صورت تخصصی روی مهارت نه گفتن تمرکز کرده اند، اما اگر می خواهید هنر نه گفتن را درون خودتان بهتر پرورش بدهید، توصیه می کنم حتماً مقاله [بهترین کتاب های فن بیان و سخنرانی](#) را هم مطالعه کنید.

### ۱. 250 راه برای گفتن نه

سوزان نیومن (Susan Newman) در کتاب ۲۵۰ راه برای گفتن نه (250 Ways to Say It) سعی می کند که ما را با درخواست های ضروری و غیر ضروری آشنا کند و همچنین کمک می کند تا در مقابل درخواست های مختلف دیگران بهترین پاسخ را از خودمان نشان دهیم. سوزان نیومن معتقد است که نوشته های این کتاب (۲۵۰ راه برای گفتن نه) به بزرگترین درس های زندگی تبدیل می شوند. شاید این فرصتی خوبی باشد تا تمام آن ها را بخوانیم و به خاطر بسپاریم. برای تهیه این کتاب می توانید به [کتابراه](#) مراجعه کنید.



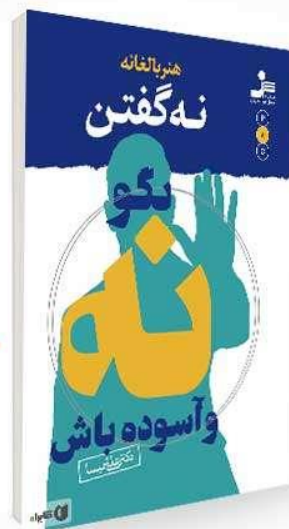
### ۲. هنر بالغانه نه گفتن: بگو نه و آسوده باش

علی شمیسا در کتاب هنر بالغانه نه گفتن: بگو نه و آسوده باش به شما آموزش می دهد چگونه در زمان و مکان های مختلفی بتوانید "نه" بگویید و تمام تلاش خودش را کرده تا چراغ خاموش این هنر را روشن کند.

"نه" کلمه ای است که گاهی می تواند مسیر زندگی افراد را تغییر دهد. درست است "نه" کلمه ساده ای است اما استفاده از آن در موقعیت ها و شرایط زمانی و مکانی مختلف به همین راحتی که فکر می کنید نیست.

# هنر بالغانه نه گفتن: بگو نه و آسوده باش

علی شمیسا



www.mostafae.com



mostafae\_com



### ۳. پیاموزیم چگونه نه بگوییم

کتاب پیاموزیم چگونه نه بگوییم اثر مارتیزا منرسا نیز از جمله کتاب هایی است که در زمینه قدرت نه گفتن نگاشته شده است تا این فرهنگ را در وجود افرادی که ضعف دارند ایجاد کند. افرادی که در مقابل درخواست های مختلف آری می گویند؛ اما در ذهن، به خودشان می گویند: ((بگو "نه" تو نمی توانی این کار را انجام بدی؛ این کار از توان تو خارجه، تو وقت انجام این کار را نداری، اما با این حال باز جواب اره و مثبت می دهند.))  
این کتاب می تواند برای این افراد بسیار مناسب و تاثیر گذار باشد. برای مطالعه کامل این کتاب می توانید به [فیدئو](#) مراجعه کنید.

# بیاموزیم چگونه نه بگوییم

مارتیزا منرسا



www.mostafae.com



mostafae\_com



## ۴. چگونه نه بگوییم و در جواب بله بشنویم

کتاب چطور نه بگوییم و در جواب بله بشنویم (The Power Of A Positive No) اثر ویلیام یوری تنها به درد مذاکره نمی خورد، بلکه کتابی است که در تمام جنبه های زندگی کاربرد دارد. این کتاب درباره آثار مثبت نه گفتن در همه جنبه های مختلف زندگی مانند زندگی زناشویی، شغلی، محیط رفاقتی و محیط تحصیل صحبت می کند. برای مطالعه کامل و خرید این کتاب می توانید به [دیجی کالا](#) مراجعه کنید.

# چگونه نه بگوییم و در جواب بله بشنویم

ویلیام یوری



www.mostafae.com

گاه  
بیا

mostafae\_com



## بهترین راهکار یادگیری مهارت نه گفتن

اما یکی دیگر از راه های فوق العاده خوبی که برای تقویت فن بیان و در کل مهارت های مربوط به آن مانند همین مهارت نه گفتن معمولاً پیشنهاد می شود، شرکت در کلاس های مرتبط با فن بیان است. اگر در این کلاس ها به صورت حضوری شرکت کنید که چه بهتر! اما اگر وقت یا حوصله این کلاس ها را ندارید، پیشنهادی که برایتان دارم این است که در کلاس های غیرحضوری فن بیان شرکت کنید. در این کلاس ها علاوه بر این که مطالب فوق العاده درجه یکی یاد می گیرید، تمرین های عملی نیز به شما داده می شود که با انجام دادن آن ها، شک نکنید بهترین اتفاقات برایتان رقم خواهد خورد.

موسسه گام برتر سال هاست به صورت تخصصی روی موضوع فن بیان در حال فعالیت است و اکنون، دوره ای غیر حضوری برای تثویت فن بیان شما تدارک دیده که با استفاده از آن، می توانید به بهترین شکل ممکن فن بیان و مهارت های کلامی خود را تقویت کنید. برای مشاهده توضیحات این دوره و تهیه آن، روی [دوره فن بیان](#) کلیک کنید.



در پایان اگر شما هم راه حل دیگری برای بال بردن نه گفتن می دانید خوشحال می شویم آن را با ما در بخش نظرات پایین همین مقاله به اشتراک بگذارید.

