

مهارت نه گفتن

حتما برای شما هم پیش آمده که علی رقم میل باطنی خودتان، در مقابل درخواست نابجا و یا غیر منطقی کسی جواب مثبت داده اید. حتما بعد از آن دچار احساس بدی شده اید. نه گفتن شاید در نگاه اول از دو حرف ساده تشکیل شده باشد و بسیار آسان به نظر برسد ولی خیلی از افراد زمانی که درخواست غیر منطقی و یا پیشنهادی که در باطن به آن علاقه ای ندارند، به آنها داده میشود، قادر به مقابله نیستند و توانایی نه گفتن را ندارند، باید بدانید که مهارت نه گفتن یکی از مهم ترین مهارت های [فن بیان](#) است که اگر بتوانید این مهارت را کسب کنید، بدون شک بسیاری از پیشنهاد های مضر را رد خواهید کرد و این کار برایتان مشکل نخواهد بود. ما در این مقاله مهم ترین راهکارها برای تقویت مهارت نه گفتن را ذکر کرده ایم.

فواید نه گفتن

همانطور که خودتان میدانید نه گفتن از اهمیت بالایی در زندگی ما برخوردار است و دارای فواید بسیار زیادی است، ما در ادامه مهم ترین فواید و محاسنی که میتواند مهارت نه گفتن در زندگی ما ایجاد کنید را ذکر کرده ایم:

افزایش اعتماد به نفس

اولین و شاید مهم ترین فایده ای که نه گفتن میتواند داشته باشد، افزایش عزت و اعتماد به نفس می باشد. وقتی شما به طور درست و محترمانه به درخواست نابجا افراد نه میگویید، مطمئنا بعد از آن احساس بسیار خوبی به دست میاورید و به خودتان افتخار خواهید کرد، همین موضوع باعث افزایش اعتماد به نفس و قدرت درونی شما میشود که میتواند در جای جای زندگی شما نقش مهمی داشته باشد.

مدیریت زمان

از فواید دیگر مهارت نه گفتن این است که وقتی شما به افرادی که با پیشنهادهایشان میخواهد زمان و وقت را از شما بگیرند، میتوانید مقابله کنید. پاسخ مثبت دادن به بسیاری از درخواست های اطرافیان باعث میشود که مجبور باشید اکثر اوقات خود را صرف کارهایی بکنید که علاقه ای به آن ندارید و یا در اولویت های شما نیستند. بنابراین نه گفتن میتواند این مسئله مهم یعنی حفظ و مدیریت زمان را برای شما به ارمغان بیاورد.

حفظ مرز خود با دیگران

فایده سومی که میشود برای مهارت نه گفتن در نظر گرفت، حفظ حد و حدود شما با دیگران است. وقتی شما به پیشنهادها و درخواست هایی که باعث از بین رفتن حریم شخصی شما میشود، نه میگویید، آن مرز و حدود را میتوانید به خوبی حفظ نمایید. به عنوان مثال وقتی کسی از شما میخواهد که لپ تاپ و یا گوشی موبایلتان را از شما بگیرد و محتویات آن را مشاهده کند، شما میتوانید با گفتن نه به صورت مناسب، کاری کنید که حریم خصوصی شما حفظ شود.

درگیر نشدن با مسائل مضر

حتما شما هم میدانید که بعضی از پیشنهادها و درخواستهایی که به ما داده میشود میتواند برای روح و جسم ما مضر باشد و یا سلامت ما را به خطر بیندازد. خیلی از افرادی که اکنون سیگاری هستند و یا به مواد مخدر اعتیاد دارند، دلایلش عدم توانایی نه گفتن در ایام گذشته و یا نوجوانی است. البته این مسئله فقط مربوط به دخانیات نمیشود بلکه به عنوان مثال شما برای حفظ سلامتی خودتان رژیم غذایی خاصی را در پیش گرفته اید اما اگر نه گفتن را نیاموخته باشید ممکن است با یک پیشنهاد، چیزی را بخورید که باعث از بین رفتن رژیم شما بشود و زحمات قبلی شما به طور کامل از بین برود.

علت ناتوانی در نه گفتن

نه گفتن برای بسیار از انسانها سخت و دشوار است و این تقریباً یک مسئله جهانی و ذاتی در انسانها است. طبق گفته [دکتر ونسا کی بونز](#) یکی از روانشناسان اجتماعی معروف در دنیا، خیلی از افراد با مسائلی موافقت (حتی کارهایی که ترجیح میدهند انجام ندهند) تنها به دلیل این که نمیخواهند ناراحتی بعد از نه گفتن را تجربه نکنند. محققان مهم ترین دلایل روانشناسی که باعث این مسئله میشود را این طور ذکر کرده اند:

تمایل به حفظ روابط

محققان دلیل اصلی و بنیادی این مسئله را تمایل افراد به اجتماعی بودن میدانند، یعنی اغلب ما برای اینکه روابط اجتماعی خودمان را حفظ نماییم سعی میکنیم با اطرافیانمان در همه شرایط موافق باشیم تا مبادا خللی در روابطمان پیش بیاید.

گذشته و تربیت خانوادگی

دلیل دیگری که باعث میشود نه گفتن برای ما سخت باشد گذشته ما و نحوه تربیت خانوادگی است. یعنی این که به اکثر ما نه گفتن و از خود دفاع کردن آموخته نشده که این مسئله میتواند در آینده خسارات جبران ناپذیری داشته باشد.

رضایت اطرافیان

دلیل بزرگ دیگری که باعث میشود ما با پیشنهادها و درخواستهای اطرافیانمان موافقت کامل را داشته باشیم، میل ما به کمک کردن و حفظ رضایت آنهاست و این که علاقه داریم دوست داشتنی تر به نظر بیاییم.

ترس از دست دادن موقعیت

گاهی بعضی از افراد برای این که از چشم دیگران نیافتند و همیشه در ذهن اطرافیان، موقعیت اجتماعی بالایی داشته باشند و بقول معروف پرستیژ آنها پایین نیاید، به هر پیشنهاد و درخواستی جواب مثبت میدهند. مثلاً به درخواست انجام کاری که میدانند از پشش برنمایند، جواب مثبت میدهند و سعی میکنند به هر وسیله ای شده آن کار را انجام دهند که مبادا موقعیت اجتماعیشان پایین برود.

مهارت نه گفتن را چگونه تقویت کنیم؟

برای این که نه گفتن برایتان آسان شود و مهارت نه گفتن را در خود تقویت کنید، باید به نکات مهمی که در ادامه ذکر میکنیم دقت نظر کافی داشته باشید و سعی کنید این نکات را با خود مرور نمایید و آنها را به خود بقبولانید.

بدانید که راضی نگه داشتن همه غیر ممکن است

همه‌ی انسان‌ها برای خودشان سلیقه و علاقه‌های خاصی دارند و این که شما بخواهید با سلیقه و علاقه همه‌ی انسان‌ها خودتان را وفق دهید، مطمئناً امری محال است. بنابراین بدانید هر گونه که رفتار کنید حتماً افرادی هستند که با شما مخالف خواهند بود.

به فواید نه گفتن بیاندیشید

برای اینکه مهارت نه گفتن را در خود تقویت نمایید، به محض شنیدن درخواستی که با اولویت‌های شما سازگار نیست، به این فکر کنید که اگر نه بگویید چه فوایدی میتواند داشته باشد. همانطور که در ابتدای مقاله ذکر شد نه گفتن محاسن بزرگی مثل افزایش اعتماد به نفس، مدیریت زمان و خیلی از موارد دیگر را در بر دارد. بنابراین سعی کنید به این مسائل فکر کنید و همچنین تفکر کردن درباره پیامدهای مضر بله گفتن هم میتواند مؤثر باشد.

از ترندهای بله گرفتن آگاه شوید

گاهی از مواقع افراد برای این که نظر مثبت شما را جلب نمایند از ترندها و عوامل فریبنده ای مثل: درگیر کردن احساسات شما، زور گویی و یا چاپلوسی کردن استفاده میکنند تا بتوانند نظر مساعد شما را دریافت کنند، سعی کنید این گونه رفتارها را بشناسید و مراقب باشید فریب نخورید.

فرمول نه گفتن - هفت مهارت نه گفتن

با دانستن مطالب بالا شما آمادگی دارید که با فرمول نه گفتن آشنا شوید. ما باید چگونه نه بگوییم که این مسئله هم طرف مقابل را ناراحت نکند و هم صحیح و مؤثر باشد؟ نه گفتن درست یک تکنیک و مهارت است که میتوان آن را در هفت فرمول و یا مهارت عنوان نمود:

1- نه باید شفاف باشد

اگر نه شما ضعیف باشد و جوری بیان شود که انگار مطمئن نیستید، بدون شک درخواست‌های بعدی به سرعت و پشت درخواست اول ذکر میشود و آنقدر ادامه پیدا میکند که شما را راضی کنند. پس با یک نه شفاف و محکم، عدم تمایل خود را به خوبی بیان نمایید.

2- حسن جویی و تشکر نمایید

برای این که حس بدی به طرف مقابل خود ندهید و همچنین خودتان بتوانید نه را به صورت محترمانه تری بیان کرده باشید، حتماً از طرف مقابل بابت درخواست و پیشنهادش تشکر نموده و برایش آرزوی موفقیت کنید. مثلاً استفاده از جملات زیر میتواند مناسب باشد:

- ممنون که به فکر من هستی
- خوش حال شدم که برام وقت گذاشتی

- این که به من هم گفتم برام با ارزش بود
- خیلی ازت تشکر میکنم
- ممنون، امیدوارم بتونم بعدا انجامش بدم

3- دلیل منطقی و اقناع کننده بیاورید

اغلب اوقات آوردن دلیل درست و منطقی برای مخالفت شما میتواند دیگران را راضی کند که به نظرتان احترام بگذارند و از پیشنهاد و درخواستشان منصرف شوند. توجه کنید که دلیل شما باید کوتاه و محکم باشد.

4- جایگزین را ارائه دهید

گاهی شما کاملا مخالف نیستید ولی الان به هر دلیلی آمادگی یا زمان آن پیشنهاد را ندارید. در این مواقع استفاده از جایگزین میتواند خیال شما و مخاطبتان را تا حدی راحت کند. مثلا اگر دعوت به جایی میشوید میتوانید بگویید: ممنون از دعوت اما الان زمانش رو ندارم ولی فردا وقتم خالیه. نظرت درباره فردا شب چیه؟

5- نه باید سریع باشد

اگر واقعا تصمیم خود را گرفته اید و قصد مخالفت دارید، این مسئله را سریعاً بیان کنید و خود و طرف مقابل را معطل نگذارید. این را بدانید که هر چه زمان بیشتر شود، مطمئناً شما به بله گفتن بیشتر وسوسه میشوید و به طرف مقابل فرصت میدهید که از حربه های مختلف برای راضی کردن شما استفاده نمایند.

6- درگیر نشوید

هرگز نه گفتن را به صورتی بیان نکنید که باعث درگیری و مجادله شود، قرار نیست با نه گفتن به کسی حمله کنید بلکه نه گفتن نوعی حرکت دفاعی است پس نه گفتن شما باید محترمانه و همراه با همدلی باشد.

7- بگویید اگر بله بگویید چه میشود

گاهی از اوقات نیز گفتن این که اگر بله بگویید چه اتفاقی میافتد میتواند کمک کننده باشد. مثلا میتوانید بگویید اگر بله بگویم باعث بد قولی من خواهد شد چون نمیتوانم این کار را انجام دهم و تو آن موقع حتماً از من بیشتر ناراحت خواهی شد.

متن مهارت نه گفتن

طبق فرمولی که در بالا ذکر شد، حالا شما میتوانید برای تمرین یک متن را جهت نه گفتن مؤثر و صحیح طراحی کنید که تمامی اصول در آن رعایت شده باشد. ما به عنوان مثال چند متن نه گفتن را برای شما آماده کرده ایم:

- نه گفتن برای درخواست خرید یک کالا که اکنون نیاز نداریم: خیلی ممنون از پیشنهادی که دادید، ولی متأسفانه الان به این کالا نیاز ندارم ولی فکر کنم برادرم دنبال همچین چیزی میگشت، من شماره شما رو به ایشون میدم.
- نه گفتن به درخواست دعوت به یک مهمانی: همین که من رو دعوت کردی نشون میده برات مهم هستم، اارت خیلی متشکرم ولی متأسفانه امروز نمیتونم پیام چون به مادرم قول دادم که به دکتر بیرمش، اگه به مهمونی پیام ممکنه حالش بد تر بشه، ولی اگه دوست داشته باشی فردا شب خودت بیا خونمون که با هم خوش بگذرونیم.

مهارت نه گفتن در اسلام

در دین مبین اسلام نیز سفارشات زیادی شده که به درخواست ها و پیشنهادهایی که باعث از بین رفتن حدود انسانی و الهی میشود به طور واضح نه گفته شود. مثلا در سوره کافرون میخوانیم که خداوند به پیامبر اکرم دستور میدهد که به درخواست های کافران به طور شفاف و محکم نه بگوید:

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ

بگو ای کافران

لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ

آنچه می پرستید نمی پرستم

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ

و آنچه می پرستم شما نمی پرستید

وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ

و نه آنچه پرستیدید من می پرستم

و یا در سوره لقمان به فرزندان گفته میشود که به درخواست های والدینی که امر به مخالفت با خدا میکنند، نه بگویید:

وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ، وَصَاحِبَهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا

اگر آنها (پدر و مادر) به تو اصرار دارند که چیزی را که شریک خدا نمی دانی، برای او شریک قرار دهی، هرگز از آنها اطاعت مکن؛ ولی در زندگی دنیا با آنها به نیکی رفتار کن.

مهارت نه گفتن در دانش آموزان ابتدایی

یکی از وظایف مهمی که مربیان، معلمان و والدین دانش آموزان ابتدایی نباید از آن غفلت بورزند، آموزش مهارت نه گفتن به آنهاست. برای آموزش نه گفتن به کودکان باید از روش ها و تکنیک های خاصی استفاده شود تا این مسئله در آنها نهادینه شود

و باعث جلوگیری از خطرات ناشی از این مسئله شود. اولین قدم برای آموزش مهارت نه گفتن در دانش آموزان، [تقویت فن بیان دانش آموزان](#) است. فن بیان بالا باعث میشود که کودکان بتوانند خوب صحبت کنند و خجالت و کم رویی آنها تا حد زیادی از بین برود و این مسئله رابطه مستقیمی با مهارت نه گفتن در دانش آموزان ابتدایی خواهد داشت. اگر میخواهید راهکارهای اصولی و مناسب را جهت تقویت بیان کودکان بیاموزید، حتما مقاله [فن بیان کودکان](#) را مطالعه نمایید.

مهارت نه گفتن در نوجوانان

حتما میدانید که بسیاری از انحرافات اخلاقی و اجتماعی در نوجوانان، ناشی از عدم توانایی نه گفتن آنان است. نوجوانان به دلیل شرایط سنی و حس استقلال طلبی، علاقه بیشتری دارند که با همسالان و بعضا با افراد بزرگتر از خودشان ارتباط بیشتری داشته باشند و همین موضوع ممکن است آنان را با دوستان ناباب و نا مناسب آشنا کند که تاثیر بسیار مخربی روی آنان خواهد گذاشت. عدم دارا بودن اعتماد به نفس و همچنین عدم برخورداری از حمایت مناسب از طرف والدین میتواند علل اصلی نداشتن مهارت نه گفتن در نوجوان باشد. برای اینکه بتوانید فن بیان و مهارت نه گفتن را که یکی از اجزای آن محسوب میشود را در نوجوانان افزایش دهید، حتما مقاله [فن بیان نوجوانان](#) را مطالعه نمایید.

کتاب مهارت نه گفتن

خوشبختانه کتابهای خوبی در جهت تقویت مهارت نه گفتن به زبان فارسی وجود دارد که میتوانید با مطالعه آنها، این مهارت مهم را هرچه بیشتر در وجودتان تقویت نمایید.

کتاب ۲۵۰ راه برای گفتن نه

نویسنده: سوزان نیومن

سوزان نیومن در کتابش راهکارهای خیلی مناسبی به ما میدهد که بتوانیم زندگی شادی را تجربه نماییم. در این کتاب به ما میاموزد که نه گفتن به چه معناست و چگونه نه گفتن را در بین دوستان، محل کار و خانواده خودمان به صورت صحیح و مؤثر انجام دهیم.

دریافت [کتاب ۲۵۰ راه برای گفتن نه](#)

کتاب هنر بالغانه نه گفتن: بگو نه و آسوده باش

نویسنده: علی شمیسا

این کتاب به ما میاموزد که چگونه نه گفتن میتواند آسودگی را در زندگی ما به ارمغان بیاورد و همچنین فرق نه گفتن کودکانه و نه گفتن بالغانه را به ما میاموزد و در کل، تمامی مهارت هایی که برای یک نه گفتن بالغانه نیاز است را برای ما شرح میدهد.

دریافت [کتاب هنر بالغانه نه گفتن: بگو نه و آسوده باش](#)

دانلود کتاب هنر نه گفتن: بدون احساس گناه

کتاب هنر نه گفتن بدون احساس گناه، به ما میآموزد که چگونه نه بگوییم بدون این که احساس بدی داشته باشیم و توانایی این را داشته باشیم که با یک نه گفتن در وقت و انرژی خود صرفه جویی نماییم. این کتاب شرح میدهد که اگر ما برای زندگی خود اولویت بندی نکنیم، دیگران اینکار را خواهند کرد.

دریافت [کتاب هنر نه گفتن: بدون احساس گناه](#)

اگر میخواهید با کتاب های بیشتری ر حوزه فن بیان آشنا شوید، میتوانید مقاله [کتاب فن بیان](#) را مطالعه نمایید.

مهارت نه گفتن pdf

این مقاله جامع را برای آسانی کار شما به صورت PDF درآورده ایم که به صورت آفلاین و در هر زمانی که خواستید بتوانید مطالعه نمایید.

دانلود مقاله مهارت نه گفتن

راهکار اصولی مهارت نه گفتن

برای مسلط شدن به مهارت نه گفتن نیاز است که شما با تکنیک های اصولی فن بیان آشنایی داشته باشید. چرا که فن بیان است که به شما جسارت و اعتماد به نفس میبخشد و میتواند با بیان شما کاری کند که از گفتن چیزی هراس و خجالت نکشد. [تمرینات عملی فن بیان](#) میتواند راه کار مناسبی جهت تقویت فن بیان شما باشد. اما شرکت در دوره های فن بیان نیز میتواند تاثیر بسیار بالاتری در فن بیان شما بگذارد. جهت آشنایی با دوره های فن بیان عالی آموز میتوانید روی [دوره غیر حضوری فن بیان](#) و یا [کلاس فن بیان کرمان](#) کلیک کنید.