



مجری: خب در خدمت یک مهمان ویژه هستیم. قبل از این در برنامه "خوبی از خودتونه" ایشان را دیده‌اید.

قرار هست در مورد یک موضوع بسیار مهم صحبت کنیم.

خودم کلاً سال‌هاست درگیر این ماجرا هستم. در همه سال‌هایی که زندگی کرده‌ام.

آن هم درباره اینکه چگونه به یک نفر نه بگوییم؟

خیلی ممنون. خوش آمدید

بهرام‌پور: مرسی متشکرم

مجری: جناب آقای بهرام‌پور عزیز

بهرام‌پور: بله متشکرم

من هم سلام دارم خدمت شما و بینندگان محترم برنامه "خوبی از خودتونه"

خب به من وقتی گفتند درباره نه گفتن صحبت کنم خیلی خوشحال شدم چون خیلی از افراد درگیر این موضوع هستند و خودم هم بودم و از اقوام و دوستان دیگری که به هر حال هستند و الان که اینجا منتظر بودیم نوای اذان که پخش می‌شد دیدم که می‌گوید لا اله الا الله.

یک جورهایی ما تمرین نه گفتن را از ابتدا داریم و چقدر خوب هست که بتوانیم در تمام مراحل زندگی‌مان آن را پیاده‌سازی کنیم.

آنجایی که باید بگوییم نه و آنجایی که می‌توانیم خب قطعاً می‌پذیریم بله می‌گوییم و کمک می‌کنیم.

نه گفتن مساله خیلی مهمی هست ولی خیلی از ما بخاطر کمبود عزت‌نفس، بخاطر اینکه به خودمان مطمئن نیستیم و یا اینکه نمی‌دانیم چگونه نه بگوییم، نمی‌توانیم نه بگوییم و درخواست را می‌پذیریم.

مجری: یعنی الان با چیزی که شما دارید می‌گویید در واقع بیشتر آن برمی‌گردد به نداشتن عزت‌نفس یا اعتماد به نفس؟

بهرام‌پور: یک قسمت زیادی از آن.

مجری: چون من خودم فکر می‌کنم اصلاً خیلی بالا باشد کلاً. کاذب یا غیرکاذب آن را نمی‌دانم.

به سقف چسبیده!



بیشتر از یک نفر...

ولی نه نمی‌توانم بگویم. یعنی شما رفتید بیرون به من زنگ زده‌اید گفتید: "الو آرش داری ۵ میلیون به من پول بدی" می‌گویم آره داداش ۱۰ دقیقه دیگر بهت زنگ می‌زنم.

ده دقیقه گذشته و آرش رفته تو پیچ!

جواب نمی‌دهد ولی یک کلمه هم همان اول نمی‌گوید نه!

داستان چیست؟

بهرام‌پور: دقیقاً. ببینید اعتماد بنفس یک قسمت کوچکی از عزت‌نفس هست. عزت‌نفس یک مقداری بزرگتر هست. شما اعتماد بنفس اجرا دارید و خیلی عالی اجرا می‌کنید، صحبت می‌کنید و نظرها را جلب می‌کنید ولی عزت‌نفس ممکن هست یک مقدار بزرگتر باشد و مثل سلامت می‌ماند. هر چقدر بیشتر بشود بهتر هست.

اعتماد بنفس زیاد بودنش بد هست ولی عزت‌نفس نه، اتفاقاً خوب هست و این عزت‌نفس خیلی ساده خواهیم بگوییم این هست که خودمان را محترم بدانیم دیگران را هم محترم بدانیم.

من حقی دارم، شما هم حقی دارید.

شما از من یک پولی می‌خواهید من از شما یک درخواستی دارم.

فلان مهمانی برویم.

فلان جا برویم.

در این نه گفتن ما خیلی وقتها دچار مشکل هستیم و اولین اصل این است که ما درست نمی‌توانیم تصمیم بگیریم که آیا من واقعاً قلباً می‌خواهم بگویم آره یا نه.

این تصمیم را چون نگرفته‌ایم بعد حالا اصلاً گام‌های بعدی معنی پیدا نمی‌کند.

اول باید بدانیم که واقعاً می‌خواهیم که نه بگوییم یا بله!

همسایه‌مان می‌گوید من عروسی بچه‌ام هست می‌شود ماشین تان را قرض بگیرم؟

مجری: آخ آخ برای من پیش آمده این ماجرا. داستان داشتیم. نکردم این کار را و واقعاً عذرخواهی کردم. بعدها فکر کن ماشین عروس را ندادی دستش دیگر.



بیشتر از یک نفر...

بهرامپور: همین دیگر باید ببینیم آن آدم در مقایسه با آن درخواست چه جایگاهی دارد. یک موقع هست یک نفر ماشین تان را می‌خواهد و حتی اصلاً ممکن است به ماشین آسیبی برساند ولی شما ناراحت نباشید آنقدر که برای آن شخص در ذهن تان امتیاز قائل هستید. دقیقاً اعتبار آن آدم مشخص می‌کند.

یک دوستی زنگ می‌زند می‌گوید مثلاً ۵ میلیون تومان داری؟

می‌گوید: نمی‌دانم کی می‌توانم بهت بدهم. شده جور می‌کنید در اختیار او قرار می‌دهید چون آن آدم مهم هست.

دقیقاً یعنی آن آدم اعتبارش بالا هست اما یک موقع می‌بینید نه یک نفر ۵۰ هزار تومان. شما می‌بینید نه هنوز آن آدم آن اعتبار کافی را کسب نکرده است یعنی ما باید تصمیم بگیریم که می‌خواهیم بگوییم بله یا خیر.

اول باید با خودمان روراست باشیم.

مجری: گام اول: تصمیم گرفتن در مورد خود.

بهرامپور: دقیقاً

مجری: خب دوم

بهرامپور: خب حالا باید یک مقدار با شخص، اگر آره بود که مشکل حل هست و می‌گوییم بله و می‌پذیریم اما گام دوم اینکه یک مقدار با شخص همراه بشویم.

اینکه مثلاً شما به من می‌گویید می‌آیی با هم برویم فلان مهمانی؟

من اگر بگوییم نه نمی‌آیم به یک گونه‌ای بی‌احترامی به شما هست در حالی که خودم هم حس بدی دارم.

یک مقداری باید همراهی کنم. کجا می‌خواهیم برویم؟

برنامه چی هست؟

چه جالب پس می‌خواهی یک استراحتی، یک مهمانی، یک برنامه‌ای یا این پول را برای چه چیزی می‌خواهی؟
یک همراهی اولیه...

یک مقدار با شخص همراه می‌شویم که به شخص یک مرتبه نگوییم نه که به هر حال ناراحت بشود یا مدل دیگر که می‌گوییم من ده دقیقه دیگر به تو زنگ می‌زنم و بعد موبایل خاموش هست تا بیست روز آینده.

خب آن شخص خیلی ناراحت می‌شود و ما اعتبارمان را از دست می‌دهیم دیگر.



بیشتر از یک نفر...

می گوید نه این حرفش حرف نیست. وقتی قول می دهد نمی پذیرد.

خیلی کسانی هستند که اینگونه هستند وقتی قول می دهند، هر درخواستی داشته باشی می گویند: باشه حله و اوکی.

مجری: ذره ذره اعتبارمون کم میشه.

بهرام پور: دقیقا! اوکی، اوکی.

من فردا انجامش می دهم ولی می بینید که نیست و پیدایش نمی شود.

بعد بیست روز بعد می گوید: آخ یادم رفت...

من واقعا شرمنده ام.

خب همگی درگیر این اتفاق ها هستیم.

بعد از اینکه این همراهی را انجام دادیم تصمیم گرفتیم بعد یک مقداری همراهی و خب می گوییم نه و دلیل نه گفتن مان را می گوییم من امروز یک برنامه ای دارم، سرم درد می کند، می خواهم استراحت کنم و یا هر چیز دیگری...

مسلمما این دلیل باید دلیل واقعی باشد.

اگر دلیل دروغ بگوییم دو تا کار اشتباه کرده ایم:

هم دروغ گفته ایم!

هم بعدا اعتبارمان دوباره پیش آن شخص از بین می رود!

مجری: یک دوستی به من می گفت یک مقدار زمان بده. یعنی بگو بگذار فکرها را بکنم بهت خبر می دهم.

شاید مثلا بتوانی اینجوری.

یک دوست بود حالا یک کارشناس مثل شما نبود.

بهرام پور: آره درسته. یکسری مواقع خیلی خوب هست ولی بعضی مواقع مثلا من از شما درخواست پول دارم اینکه می گویند من بهت خبر می دهم خب من ترجیح میدهم به کس دیگری رو نیندازم و درخواستم را نگویم.

مجری: آره آره خطرناک هست.



بهرام‌پور: خب معطل می‌شوم و فرصت را از دست می‌دهم.

بخاطر همین، بعضی مواقع شاید خوب نباشد ولی بعضی مواقع هم بسته به شرایط می‌شود از آن استفاده کرد و بعد دلیل را که گفتیم آخرش می‌گوییم خب حالا پیشنهاد من چیست؟

یک پیشنهاد اضافی مثلا درخواست پول شده. من نتوانسته‌ام دلیلش را هم گفته‌ام.

گفتم سرمایه من الان مشغول به کار هست، الان ندارم و یا هر چیز دیگری که هست یا نمی‌توانم به این کار اختصاص بدهم به هر دلیلی بعد می‌گوییم، اجازه بدهید با یکی از دوستانم که می‌گفت می‌تواند در بانک مثلا وامی جور کند یا من آشنایی دارم در بانک یا در هر جای دیگری، هر شرایطی بعد این الکی نباید باشد.

واقعا بگوییم پس یا حداقل ده دقیقه به من اجازه بدهید ببینم کاری می‌توانم بکنم یا نه و آن نکته مهم این است ده دقیقه بعد واقعا زنگ بزنیم و بگوییم که ببخشید نتونستم کاری بکنم.

مجری: آره این خیلی خوبه.

بهرام‌پور: این احترام گذاشتن هست.

مجری: هشت دقیقه دیگر زنگ بزنیم باورپذیرتر هست بنظرم.

بهرام‌پور: بله درسته

مجری: ببخشید پس یکبار مرور کنیم چون در وقت‌های پایانی هستیم.

اول تصمیم بگیریم که جوابمان بله هست یا نه.

اگر آره هست که اصلا این کار را انجام نمی‌دهیم.

دوستی می‌گفت: عمو زنجیر باف که می‌خوانند، اگر اولش نه می‌گفت دیگر لازم نبود آن صداها را درآوریم.

پس همان اول من باید تصمیم بگیرم.

بهرام‌پور: دقیقا.

مجری: اگر نه بود برویم سراغ ماجرا.

بهرام‌پور: گام بعدی یک خرده با او همگام می‌شویم.

سوالی یا نکته‌ای از او می‌پرسیم.



بیشتر از یک نفر...

دلیل نه را به او می‌گوییم و در انتها راهکاری را پیشنهاد بدیم که پیشنهاد من چه چیزی هست.

مجری: خیلی ممنونم

البته باید خیلی زمان بیشتری بود که با همدیگر صحبت می‌کردیم.

همه این‌ها خودش ماجرا داره.

می‌دانم خیلی سوال در ذهن مخاطب هست ولی یک مقدار الان، شاید نمی‌دانم آن آدمی که می‌خواهد شروع کند سخت هست.

یک توصیه خاصی، یک فوت کوزه‌گری از طرف شما.

بهرام‌پور: درسته.

مجری: خیلی کوتاه

بهرام‌پور: اگر خواستند "هنر نه گفتن بهرام‌پور" را جستجو کنند در اینترنت، فایل‌های رایگان خیلی زیادی قرار داده‌ام.

مفصل توضیح داده‌ام

مجری: جدی؟

بهرام‌پور: آره

بله جستجو کنند و بعد اینکه از کارهای کوچک شروع کنند. از نه‌های خیلی خیلی ساده.

مجری: خب خیلی ممنون که امشب ما را تماشا کردید. امیدوارم که از برنامه لذت برده باشید. فردا شب و پس فردا شب ویژه برنامه داریم.

حتما یادتان باشد ما را تماشا کنید. من نیستم البته ولی قطعاً برنامه، برنامه خوبی هست و اینکه تا دفعه بعد که ان‌شالله فرصت بیشتری باشد که در خدمت‌تان باشم.

خداحافظ

یا علی