

رادیو سخنرانی ۲۱: مهارت نه گفتن در زندگی - رادیو سخنرانی

مهارت نه گفتن در زندگی - رادیو سخنرانی، مهارت نه گفتن مخصوصاً در کشوری همچون کشور ما، واقعاً یک هنر است!

از یک طرف باید به گونه ای رفتار کنیم که نه گفتن ما باعث ناراحت شدن کسی نشود

و از طرفی شرایط به گونه ای پیش نرود که به دلیل خجولی و یا کمبود اعتماد به نفس مجبور شویم هر پیشنهادی را بپذیریم.

چرا نه گفتن مشکل است؟

یکی از دلایلی که باعث می شود نه گفتن دشوار و مشکل شود (و بگوییم مهارت نه گفتن) این است که در دوران کودکی یاد گرفته ایم که اگر می خواهیم نظر بقیه را جلب کنیم باید به همه بله بگوییم و نه گفتن یعنی توهین به مخاطب!

مثلاً در دوران کودکی اگر به درخواست عمه مبنی بر این که ما را بوس کند، جواب منفی می دادیم! عمه می گفت که دیگه دوستت ندارم!

و همین موضوع باعث می شود که اعتماد به نفس ما بسیار کم شود.

اولین شرط برای نه گفتن: داشتن چارچوب درست

شاید هرچه در مورد مهارت نه گفتن صحبت کنیم، هیچ کمکی به ما نکند در حالی که هنوز در مورد چارچوب های درست شخصیمان صحبت نکرده باشیم.

همانطور که در مقاله اعتماد به نفس نیز گفتیم، نه گفتن موضوعی کلیدی است و در جایی که لازم باشد باید بتوانیم به طور درستی نه بگوییم.



این که بدانیم دقیقاً در چه زمانی باید نه بگوییم کاملاً بستگی به این دارد که چه چارچوب‌هایی داریم. به عنوان مثال من چارچوب‌های زیر را دارم:

چارچوب‌های دینی

چارچوب‌های اخلاقی

چارچوب‌های خانوادگی

چارچوب‌های شخصی

که هرکدام از این موارد برای من تصمیم گیرنده هستند.

مثلاً اگر دوستم از من بخواهد که به همسرش بگویم که پیش من است در حالی که وی مشغول کار دیگری است (البته کار ما قضاوت کردن نیست که واقعاً در حال چه کاری است) به دلیل این که این درخواست با چارچوب‌های دینی (دروغ‌گویی) و اخلاقی من هم راستا نیست خیلی راحت تصمیم می‌گیرم که می‌خواهم نه بگویم!

بنابراین شما یک بار برای همیشه باید چارچوب‌های خود را مشخص کنید! و دقیق بدانید که اولویت‌های شما در زندگی چیست؟

شاید همین الان زمان خوبی باشد. همین حالا اقدام کنید.

فرق ضد حال بودن و نظر قاطع داشتن

در عین حال که به چارچوب‌ها و مهارت نه گفتن توجه می‌کنیم باید حواسمان باشد که نه گفتن زیاد هم خیلی خوب نیست!

شما می‌توانید با دائماً نه گفتن یک فرد بسیار منفور باشید! همانطور که در دوره ارتباط موثر گفته‌ایم، همگامی بسیار مهم است

برای مثال اگر شما در جمعی دوستانه که همه می‌خواهند به کله پزی بروند، نه بگویید و اصرار کنید که پیتر می‌خواهد و یا این که در عصر آن روز که همان جمع می‌خواهند برنامه را در ساعت ۵ به پایان برسانند و شما بر روی ۴ اصرار دارید! عملاً توان نه گفتن را به رخ نمی‌کشید بلکه نشان می‌دهید ضد حال هستید!

ضد حال نباشید: این که همیشه مخالف جمع باشیم لزوماً نشان دهنده توان نه گفتن نیست!

بلکه گاهی اوقات نشان دهنده میزان ضد حال بودن ماست!

رادیو سخنرانی رایگان است و رایگان خواهد بود، فقط با این شرط که آن را حداقل با یک نفر دیگر به اشتراک بگذارید!

متن رادیو سخنرانی ۲۱: مهارت نه گفتن

به نام خدا

سلام دارم خدمت شما دوستان عزیز و همراهان گرامی وب سایت آموزش سخنرانی و فن بیان.

من محمدپیام بهرام‌پور هستم و در این فایل قصد دارم در این فایل اختصاصاً در ارتباط با رد کردن پیشنهادات و به اصطلاح مهارت نه گفتن هست.

اجازه بدهید اول یک مقدمه‌ی خیلی مختصر بگم. هر چند در فایل‌های بعدی خیلی مفصل‌تر درباره‌ی مفهوم آداب معاشرت صحبت خواهم کرد.

اما می‌خواهم یک مفهوم نسبتاً جدیدی را مطرح کنم. اگر بخواهیم یک مقداری شرایط جامعه‌ی خودمان را واقع‌بینانه نگاه کنیم می‌بینیم می‌توانیم افراد را به سه دسته تقسیم بکنیم:

افرادی هستند که همیشه خب اصول آداب معاشرت را کاملاً رعایت می‌کنند، آموزش دیدند، فقط یاد نگرفتند به قول معروف از پدر مادرشون یا اعضای خانواده یا از محیط. کاملاً آموزش دیدند بسته به شرایط خودشون. و اینها می‌شود گفت که مخاطبان ما نیستند در این فایل‌ها

قشر دیگر افرادی هستند که به هیچ عنوان این مسائل را رعایت نمی‌کنند یعنی می‌توانیم بگوییم که افرادی هستند که واقعاً ارتباط با آنها بسیار سخت، زننده و خسته‌کننده هست و این افراد هم مطمئناً مخاطب ما نیستند. چون اگر چنین افرادی باشند خب طبیعتاً سراغ این سایت نمی‌آیند و دغدغه‌های دیگری دارند.

خب پس ما اینجا یک قشر وسط را داریم

قدرت نه گفتن! همین امروز به این ۱۲ مورد نه بگویید

می‌خواهیم این تعریف را، این مفهوم جدید را اینطور ارائه کنیم:

همه ما مودب هستیم اما ! همه‌ی ما مودبیم، آداب معاشرت را رعایت می‌کنیم، مگر اینکه با غریبه‌ها مواجه بشویم، یا وقتی که عجله داریم، یا ناراحت هستیم.

خب اینجا یک مقدار داستان متفاوت می‌شود. بنابراین وقتی مفهوم آداب معاشرت را مطرح می‌کنیم لزوماً منظورمون این هست وگرنه در اکثر اوقات ما این موضوع را رعایت می‌کنیم.

هرچند موضوع این جلسه حتی شاید توی این تعریف هم خیلی نگنجد و صحبت ما بحث نه گفتن و رد کردن پیشنهاد هست.

راجع به مهارت نه گفتن، اینکه چطور نه بگوییم در دوره‌ی خوب صحبت کردن و ارتباط موثر مفصلاً صحبت کردیم و کاملاً راجع بهش صحبت کردیم.

اما اینکه چطور بگونه‌ای رفتار کنیم که این نه گفتن به ما و به شخص مقابل آسیب نرساند، دو نوع پاسخ وجود دارد که متداول است.

روش‌های نه گفتن متداول در جامعه

اول سردواندن و واضح جواب ندادن است.

افراد مثلاً از یک نفر خواهش می‌کنند که می‌توانی ده میلیون به من قرض بدهی تا من مثلاً پس فردا بهتون می‌دهم.

چکی دارم که یک قسمت کوچکیش باقی مانده این ده میلیون تومان را من را شارژ بکن و من بهتون برمی‌گردانم.

خب معمولاً پاسخ‌ها در کشور ما متأسفانه اینطور هست: اجازه بده من حسابم را نگاه می‌کنم و امروز به تو sms می‌دهم. آخر وقت یک sms برات می‌فرستم. اگر شد خبرت می‌کنم.

در صورتیکه فرد می‌داند که نمی‌خواهد این وجه را پرداخت کند، یا نمی‌تواند پرداخت کند.

چطور نه بگوییم ؟ شبکه دو

اما جواب مستقیم نمی‌دهد. به خیال خودش داره از یک نه گفتن فاصله می‌گیرد.

در صورتیکه دارد دو کار بزرگ ، دو کار اشتباه را انجام می‌دهد.

اول اینکه آن فرد را امیدوار می‌کند و منتظر می‌گذارد و وقتی جواب نمی‌گیرد خب یک زمانی هم از دست می‌دهد. علاوه بر اینکه جواب نه شنیده است و

دوم اعتبار خودش را دارد از دست می‌دهد و ما می‌فهمیم که خب حرفش حرف نیست. هر بار اینطور می‌گوید یعنی نه! و آن اعتبار فرد هست که خدشه پیدا می‌کند.

و مورد بعدی نه ناراحت کننده گفتن.

رفتار دیگری که بسیار اشتباه هست این هست که ما «نه» را پرت می‌کنیم به سمت شخص. می‌گوییم نه، نمی‌شود، نمی‌کنم، نه.

این نه گفتن‌ها که بعضاً در انتها حرف عین هم اضافه می‌شود و تبدیل می‌شود به نع! ایت بسیار بسیار بد هست و من اکیداً این را توصیه نمی‌کنم، مگر در شرایط بسیار خاص «نه» قاطع هست که در انتها می‌خواهم خدمتان عرض کنم.

چطور نه بگوییم؟

اما چطور به یک درخواستی ما جواب منفی بدهیم و آن درخواست و پیشنهاد را رد بکنیم در عین حال که این «نه» را خیلی محکم بیان نکنیم.

دو طرفند خیلی ساده وجود دارد.

گام اول مهارت نه گفتن

اول اینکه آن را همراه بکنیم با یک اظهار نظر مثبت. مثلاً ممنونم از پیشنهادت ولی فکر کنم که نتونم این کار را انجام بدهم و حالا این فکر می‌کنم نتوانم هم بستگی به شخصیت‌مان دارد.

من معمولاً خیلی راحت می‌گویم ممنونم از پیشنهادتان ولی من این کار را انجام نمی‌دهم.

یک تشکر، یک اظهار نظر مثبت، چه ایده‌ی خوبی هست من مطمئنم اگر اینکار را پیگیری کنید نتیجه می‌گیرید

اما متأسفانه با اهداف من همراهی ندارد و هماهنگی ندارد. خب اینطور می‌توانید خیلی از پیشنهادات را خیلی از درخواست‌ها را رد بکنید با یک اظهار نظر مثبت. که یک «نه» مستقیم هم نیست و

گام دوم مهارت نه گفتن

مثلاً فرض کنید که یک نفر تماس می‌گیرد و می‌گوید میتوانم با شما صحبت کنم یک روش این هست خیلی عذر می‌خواهم من الان در حال نهار خوردن هستم ممنون میشوم اگر با من در حدود ۱۵ یا ۲۰ دقیقه دیگر تماس بگیرد.

این دلیل آوردن اگر با ارائه راهکار باشد بسیار بسیار عالی می‌شود.

پس ما دو راه را گفتیم:

یکی همراه کردن با اظهار نظر مثبت

دوم دلیل آوردن.

دوره غیر حضوری سخنرانی و فن بیان را از دست ندهید

نه گفتن قاطعانه

اما یک جاهایی هست که باید یک «نه» بسیار بسیار قاطع گفت.

خب من یک دوستی داشتم، باید اینطور بگویم متأسفانه یک دوستی داشتم و همکار من بود و این فرد مصرف سیگار بسیار زیادی داشت و متأسفانه دیدگاه خیلی پزمرده‌ای داشت، اعتقاد داشت دوستانش هم باید سیگاری باشند.

هر تلاشی را انجام می‌داد تا من را هم سیگاری بکند خب من قاعدتاً بارهای اول از روش همراه کردن با اظهار نظر مثبت، گفتم که خب خوبه که تو علاقه داری ولی من خیلی علاقه ندارم. آدمها متفاوت هستند، علایق هر کسی متفاوت هست.

یا دلیل آوردن که به این دلیل من اصلاً اهل سیگار نیستم ولی آن فرد باز اصرار می‌کرد.

در اینجا، در این شرایط بسیار خاص که کم هم پیدا می‌شود من پیشنهاد می‌کنم که از «نه» قاطع استفاده کنید. یعنی بسیار محکم بایستید و اجازه ندهید که آن فرد دیگر حد و مرز خودش را رد کند. چون آن فرد خودش اصلاً دیگر آداب معاشرت را رعایت نمی‌کند و ما هم در کمال احترام یک «نه» قاطع می‌گوییم.

یعنی مثلاً اگر فرد برای بار بیستم، سی‌ام می‌آید به من می‌گوید:

که خب سیگار نمی‌کشی؟ یا بیا حالا اینبار یک سیگار بکش

خب من با توجه به اینکه اصلاً علاقه‌ای به این مقوله ندارم و این را یک ضعف می‌بینم، به آن شخص خیلی محکم می‌گویم:

متشکرم ولی خیر. لطف کن دیگر هم به من این پیشنهاد را نده. اگر یکبار دیگر به من این پیشنهاد را بدهی ارتباطم را به کلی با شما قطع می‌کنم.

در عین حال که بسیار مودبانه هست یک «نه» قاطع هست. این هم یک هنرمندی می‌خواهد که شما تصمیم بگیرید واقعاً به یک فردی اینچنین «نه» قاطع بگویید و خوشحالم که با این فرد دیگر هیچ ارتباطی ندارم و اصلاً با ایشان دوست نیستم.