

با این روش ها به راحتی نه گفتن را یاد بگیرید

برخی از افراد با نه گفتن دچار حس پشیمانی می شوند به همین دلیل سعی میکنند خواسته کسی را رد نکنند اما به کمک راه های مناسب میتوانند این حس را رفع کنند.

شما می توانید حس گناه را بعد از نه گفتن در خودتان از بین ببرید؛ اما شاید ندانید که چگونه باید این کار را انجام دهید. گاهی اوقات شرایط به گونه ای است که نباید حرف طرف مقابل را قبول کنید. پس با خودتان کنار می آیید و نه می گوئید اما بعد از آن پشیمان شده و عذاب وجدان می گیرید.

دلیلی مهم برای نه گفتن به نیایدها

به این فکر کنید که به دردمند انداختن خود؛ باعث ایجاد استرس می شود. بسیاری از افراد به دیگران نه می گویند، به خاطر این که به آن ها کمک کنند. در واقع می خواهند آنها را راضی نگه دارند اما خودشان دچار استرس می شوند و به دردمند می افتند اما از اینکه نه بگویند و به طرف مقابل صدمه بزنند هم می ترسند و دوست ندارد که دیگری را ناراحت کنند.

گاهی اوقات شما با بله گفتن به دیگری، خودتان را به دردمند می اندازید و احساس می کنید که مانند یک شمع آب شده اید و حتی ممکن است که از پس آن چیزی هم که قبول کرده اید بر نیایید و هر دو طرف دچار ضرر و زیان می شوید. شما مجبور به راضی نگه داشتن دیگران نیستید؛ پس باید منطقی فکر کنید.

چگونه بدون احساس پشیمانی نه بگوییم؟

برای آنکه بدون ایجاد حس گناه و پشیمانی از کلمه "نه" استفاده کنید باید:

به خودتان زمان دهید و منطقی باشید

اولین مرحله برای نه گفتن بدون احساس پشیمانی و گناه این است که کمی به خودتان زمان بدهید. طرز فکر خود را تغییر دهید و به کسانی دقت کنید که خیلی راحت نه می گویند. مغز شما در حالت طبیعی و نرمال سعی دارد بگوید که اگر نه بگویید، دیگران را عصبانی کرده اید یا این که آن ها را از خودتان فراری می دهید و آنها دیگر نمی خواهند با شما دوست باشند یا این که دیگران را به دردمند انداخته اید اما اصلا این گونه نیست.

به نتیجه خوب بعدش فکر کنید

با خودتان فکر کنید که برای این نه گفتن دلیل داشته اید و همین باعث شده؛ تا به طرف مقابل هم بیشتر کمک کنید و باعث می شود که او از کسی این درخواست را داشته باشد که توانایی انجام دادنش را دارد.

از دیگران الگو بگیرید

یاد بگیرید از کسانی که نه می گویند، الگو بگیرید. بعضی ها خیلی راحت نه می گویند و عذاب وجدان ندارند؛ پس پذیرش این مسئله اصلا گناه یا اشتباه نیست.

برای خود محدودیت ایجاد کنید

ایجاد محدودیت به شما کمک می کند که حس گناه را بعد از نه گفتن از بین ببرید. محدودیت ها بازتاب ارزش های شما هستند. برای این که ارزش های خود را بفهمید، باید محدودیت های تاثیر گذاری را ایجاد کنید. باید سعی کنید که یک احساس امنیت در خودتان به وجود بیاورید و به خودتان بفهمانید که چه محدودیت ها و استاندارد هایی در زندگی دارید.

اگر کسی از شما درخواست داشت که مجبور بودید محدودیت ها را کنار بگذارید، به او نه بگویید.

به انگیزه شخصی خودتان فکر کنید

ببینید که آیا این نه گفتن از نظر شما خودخواهی است یا این که تصمیم منطقی است. اگر تصمیم تان منطقی است، پس باید نه بگویید و از چیزی نترسید. با انجام این کار به طرف مقابل هم کمک می کنید؛ پس هرگز محدودیت های خود را زیر پا نذارید.

حس گناه را فراموش کنید

باید با خودتان تمرین کنید که خیلی راحت نه بگویید. شما آدم خودخواهی نیستید. فقط چیزی که در توان تان نبوده است را رد کرده اید؛ پس این کار را خیلی راحت و ساده به انجام برسانید. بدون این که احساس ترس و گناه داشته باشید و مسئله را بیش از حد برای خودتان بزرگ کنید، بدانید که کار درستی انجام داده اید.

اجازه ندهید که کسی شما را مجبور کند

گاهی اوقات دیگران شما را تحت رودربایسی یا فشار قرار می دهند تا هر طور شده به آن ها بله بگویید اما انجام این کار به شما آسیب وارد می کند. باید به گونه ای رفتار کنید که هیچ کس حق نداشته باشد شما را تحت فشار بگذارد؛ به عنوان مثال برای نه گفتن هرگز از کسی عذرخواهی نکنید.