

## بگووووو نه

چطور به بزرگترها و هم سن و سال ها «نه» بگوییم که به آن ها برنخورد

تا حالا برای تو پیش آمده که یک نفر بخواهد کاری برایش انجام دهی ولی تو دلت نخواهد؟ این جور وقت ها چه کار کرده ای؟ با عصبانیت گفته ای نه؟ دوست نداشته ای اما گفתי بله؟ گفته ای بله ولی آن کار را انجام نداده ای؟ یا با احترام گفته ای نه؟

راستش را بخواهید خیلی از بچه ها (وحتی بزرگ ترها) بلد نیستند بگویند نه.

نه اینکه کلمه اش را بلد نباشند آن ها فقط بلد نیستند جوری بگویند «نه» که هم عصبانی نشوند و هم احترام کسی که چیزی خواسته حفظ شود. «نه گفتن» خیلی وقت ها بدردت می خورد.

مثلا وقتی دوستت از شما می خواهد پاک کنت را به او قرض دهی ولی تا به حال چند دفعه پاک کنت را گم کرده است یا می خواهد تو کار بدی انجام بدهی، مثلا شریک تقلب او بشوی. این دفعه می خواهیم درباره ی «مهارت نه گفتن» حرف برنیم



## گام اول تصمیم بگیر بله یا نه؟

بعضی وقت ها اصلا خوب نیست که بگویی نه. مثلا وقتی کسی از تو درخواست کمک می کند که قبلا هم به تو کمک کرده است. یا گر دوستت یک بار کتابش را به تو قرض داده، وقتی از تو می خواهد کتابت را به او قرض بدهی بهتر است به او بگویی بله. البته اگر خودت کتاب را لازم نداری. بعضی وقت ها هم حق توست که بگویی نه. مثلا وقتی چیزی را لازم داری، وقت نداری، حال نداری یا هر دلیل دیگر.

**اول تصمیم بگیر که بگویی نه یا بله**

## گام دوم: احترام بگذار

اگر می خواهی بگویی نه باید جوری بگویی که به دیگران بر نخورد. احترام گذاشتن فقط خم و راست شدن نیست. اگر تو خودت را بگذاری جای کسی که از تو درخواست کرده و در مورد مشکلش حرف بزنی، به او احترام گذاشته ای. سخت شد؟

مثلا وقتی دوستت از تو پاک کنت را می خواهد اول بگو: «من می دونم که الان پاک کنم رو لازم داری ....» این جمله خودش یک عالم احترام با خودش دارد.



## گام سوم : دلیل بیاور

آدم ها دلشان می خواهد از تو بشنوند که چرا گفته ای نه. برایشان دلیل بیاور. مثلا به همان دوست پاک کنی ات بگو «چون که تو تاحالا چند بار پاک کنم را گم کرده ای» یا «چون که الان من پاک کنم را لازم دارم» یادت باشد که اگر دلیلت راست باشد خیلی خیلی بهتر است.

## گام چهارم: سرت را بگیر بالا

خب حالا وقت نه گفتن است، اما قبل از اینکه بگویی نه ، باید سر و شکلت شبیه کسانی باشد که می خواهد بگویند نه. سرت را بگیر بالا، صدایت را صاف کن و با صدایی که نه خیلی بلند است و نه خیلی یواش حرفت را بزن.

## گام پنجم: حرفت را بزن

جمله ات را ناتمام نگذار. باید دوستت حتما بداند که تو بلاخره پاک کنت را می دهی یا نه؟ برای همین حتما بگو که «نمی تونم پاک کنم رو بهت بدهم»

یا «پاک کنم رو بهت نمی دم». حالا سه تا بخش جمله را بگذار کنار هم. باید این جور چیزی بشود: «من می دونم که تو پاک کن منو لازم داری ولی چون الان خودم لازمش دارم نمی تونم پاک کنم رو بهت بدم» به هین راحتی و خوشمزگی.



منبع: همشهری بچه ها

