



چطور نه بگوییم؟ هنر تعیین مرز در روابط

در دنیایی که «بله گفتن» اغلب نشانه‌ی مهربانی، همکاری و محبوبیت تلقی می‌شود، گفتن «نه» گاهی سخت‌ترین کار دنیاست. بسیاری از ما از کودکی یاد گرفته‌ایم برای دوست داشتنی بودن باید نیاز دیگران را مقدم بر خود بدانیم. اما ناتوانی در نه گفتن، در بلندمدت می‌تواند منجر به فرسودگی، دلخوری، و از دست دادن حس اصالت شود. مرزگذاری سالم نه نشانه‌ی خودخواهی، بلکه بیانگر احترام به خود و دیگران است.

روایت‌هایی از زندگی واقعی

روایت نرگس: همیشه در دسترس بودن

نرگس از آن دست آدم‌هایی بود که همیشه بله می‌گفت. از کمک به همکاران گرفته تا شنیدن درد دل‌های دوستان در هر ساعت شبانه‌روز. با گذشت زمان، احساس خستگی و بی‌انگیزگی در او زیاد شد. از همه دلخور بود اما نمی‌دانست چرا. او از ترس طرد شدن نمی‌توانست «نه» بگوید، در حالی که همین سکوت آرام‌آرام رابطه‌هایش را مسموم کرده بود.

روایت حمید: نه گفتن به خانواده

حمید هر بار که خانواده‌اش از او درخواست مالی می‌کردند، حتی وقتی خودش در تنگنا بود، نمی‌توانست مخالفت کند. احساس گناه، مانع تصمیم‌گیری سالمش می‌شد. او فکر می‌کرد «نه گفتن» به خانواده بی‌احترامی است، اما نتیجه، اضطراب و نارضایتی دائمی بود.

روایت سارا: فشار در محل کار

سارا در محیط کاری‌اش همیشه داوطلب انجام پروژه‌های اضافه بود چون می‌ترسید اگر قبول نکند، تصور بدی از او شکل بگیرد. بعد از مدتی، عملکردش افت کرد و دچار اضطراب مزمن شد. وقتی بالاخره یاد گرفت مسئولیت‌هایش را اولویت‌بندی کند و درخواست‌های غیرضروری را رد کند، آرامش و تمرکز خود را بازیافت.



چرا گفتن «نه» سخت است؟

نه گفتن فقط یک عمل زبانی نیست؛ فرآیندی عمیق در ذهن و احساس ماست. ریشه‌ی این دشواری در چند عامل روان‌شناختی نهفته است:

ترس از طرد شدن

انسان موجودی اجتماعی است. نیاز به تعلق (Need for Belonging) یکی از نیازهای بنیادی روان است که طبق نظریه‌ی «بامیستر و لیری» (Baumeister & Leary, 1995) از محرک‌های اصلی رفتار اجتماعی محسوب می‌شود. ما می‌ترسیم که نه گفتن باعث شود از گروه یا رابطه‌ای حذف شویم.

احساس گناه و مسئولیت بیش از حد

بسیاری از افراد دچار نوعی «احساس گناه شرطی» هستند؛ یعنی از کودکی آموخته‌اند که رضایت دیگران معادل خوبی و ارزشمندی است. روان‌شناسی بالینی نشان می‌دهد که این احساس گناه اغلب با الگوی «وابستگی هیجانی» (Emotional Dependency) همراه است.

تصور ذهنی از خود

ما دوست داریم در ذهن دیگران فردی دلسوز، قابل اعتماد و مفید باشیم. نه گفتن ممکن است با این تصویر در تعارض باشد و احساس تهدید نسبت به هویت اجتماعی ما ایجاد کند.

راه‌حل‌های مبتنی بر روان‌شناسی

۱. بازتعریف مفهوم «نه»

پژوهش‌های دکتر «راندی پترسون» (Randy Paterson, 2011) در کتاب *The Assertiveness Workbook* نشان می‌دهد که نه گفتن، نوعی بیان سالم از خود است و به تقویت عزت‌نفس کمک می‌کند. او تأکید می‌کند که افراد قاطع، نه از سر خشم یا بی‌احترامی بلکه از جایگاه احترام به خود و مرزهایشان نه می‌گویند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



کانون روانشناسی ساینرد

۲. استفاده از الگوی ارتباط قاطع (Assertive Communication)

مطابق نظریه‌ی «آلبرتی و امونز» (Alberti & Emmons, 2017) ارتباط قاطع یعنی ابراز نیازها و احساسات بدون نقض حقوق دیگران. جملاتی مانند «الان نمی‌تونم، ولی اگر وقت آزاد پیدا کردم خوشحال می‌شم کمک کنم» همدلی را حفظ می‌کند و در عین حال مرز را مشخص می‌سازد.

۳. تمرین خودآگاهی هیجانی

دکتر «مارشا لینهان» (Marsha Linehan)، بنیان‌گذار درمان رفتار دیالکتیکی (DBT)، تأکید می‌کند که تنظیم هیجان و شناسایی احساسات خود، پیش‌شرط تعیین مرز است. وقتی بدانیم چرا در برابر نه گفتن مضطرب می‌شویم، می‌توانیم واکنش منطقی‌تری داشته باشیم.

۴. نه گفتن تدریجی

تحقیقات «رابرت بولتن» (Robert Bolton, 2016) نشان می‌دهد که تمرین تدریجی نه گفتن در موقعیت‌های کوچک‌تر باعث افزایش حس کنترل و اعتماد به نفس می‌شود. از موقعیت‌های کم‌اهمیت شروع کنید تا ذهن و بدن به واکنش جدید عادت کنند.

۵. جایگزینی احساس گناه با شفقت

مطابق دیدگاه «کریستین نف» (Kristin Neff, 2011)، خودشفقتی (Self-Compassion) به ما کمک می‌کند بفهمیم مراقبت از خود به معنای بی‌توجهی به دیگران نیست. وقتی از خود مراقبت می‌کنیم، ظرفیت بیشتری برای محبت واقعی به دیگران خواهیم داشت.

چگونه مرزگذاری روابط را سالم‌تر می‌کند؟

مرزگذاری درست نه تنها از انرژی روانی محافظت می‌کند، بلکه کیفیت روابط را نیز افزایش می‌دهد. روابطی که در آن‌ها دو طرف مرزهای یکدیگر را می‌شناسند، امن‌تر، صادقانه‌تر و ماندگارترند. تحقیقات «برنه براون» (Brené Brown, 2019)

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



نشان می‌دهد افرادی که مرزهای روشن‌تری دارند، سطح بالاتری از اعتماد، صمیمیت و رضایت در روابطشان تجربه می‌کنند.

جمع‌بندی

«نه گفتن» مهارتی است که نیاز به تمرین و خودآگاهی دارد. وقتی یاد می‌گیریم از خود محافظت کنیم، در واقع به دیگران هم اجازه می‌دهیم ما را واقعی‌تر ببینند.

برای تقویت این مهارت:

- احساس گناه را به خودشفقت تبدیل کن.
- نه گفتن را از موقعیت‌های کوچک‌تر شروع کن.
- به جای توضیح اضافی، از جملات قاطع و محترمانه استفاده کن.
- یادت باشد که مرز داشتن، نشانه‌ی احترام به خود است، نه خودخواهی.

پیشنهاد مطالعه مرتبط

اگر این مقاله برای‌ت جالب بود، این مقالات هم مکمل آن هستند:

- نقش احساس گناه و شرم در توقف رشد فردی
- چطور انرژی روانی خود را حفظ کنیم؟
- دایره نفوذ و دایره نگرانی: تکنیکی برای کاهش استرس

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵