

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

مهارت نه گفتن

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

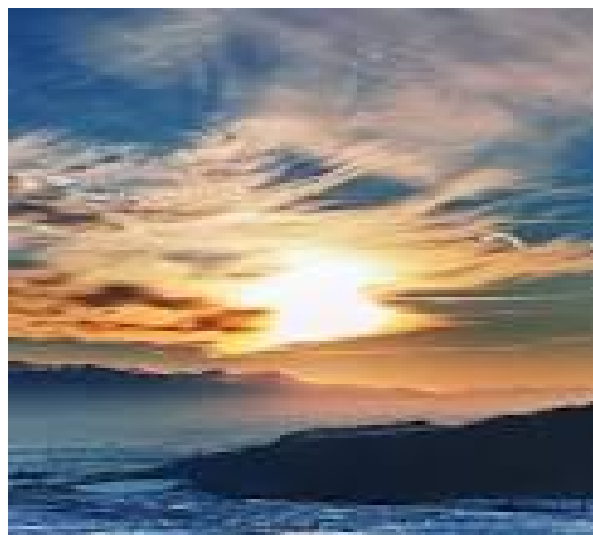
* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

تیر ۹۱



تقویت مهارتهای نه گفتن

* مشخص کردن اهداف و برنامه ها گام اول در این راه است. اهداف مشخصی داشته باشید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید .

* به افرادی که قاطعیت دارند و مهارتهای خوبی در این زمینه دارند دقت کنید و ویژگیهای آنها را مورد توجه قرار دهید .

* اطلاعات و آگاهیهای خود را افزایش دهید .

* اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و مطمئن باشید که نه گفتن، روابط اجتماعی شما را مختل نخواهد ساخت. در مواردی هم که نه گفتن به مسائل جدی و خطرناکی مربوط می شود، از دست رفتن رابطه به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالم تر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته خواهید داشت .

منبع: مهارت های نه گفتن

دکتر محمد والی پور

نه گفتن به دیگران

زمانی که خواسته های فرد و تمایلات فرد با خواسته های دیگران منافات پیدا می کند. در این حالت فردی که تمایلات خواسته های خود را ترجیح می دهد، ناچار است در مقابل خواسته های دیگران مقاومت کند. چگونه می تواند این کار را انجام دهد؟

تصور کنید دانش آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خودش لازم دارد در مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان به امانت می خواهد، چه عکس العملی باید داشته باشد؟ در چنین مواردی معمولاً مهارت نه گفتن احساس می شود .

در چه مواردی نه می گوییم؟

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟
آیا همیشه در مقابل خواسته های دیگران مقاومت کرد و با جدیت جواب رد به آنها داد؟

مسلم است که باید طبقه بندی مناسبی روی موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آنها لازم به نظر می رسد، داشته باشیم. زمانی که قبول درخواستها خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است فرد با قاطعیت رفتار کند. مثل درخواست فردی مبنی بر استفاده از سیگار ، یا امانت دادن کتاب به دوستی که خودمان آنرا نیاز داریم و رساندن تقلب سر جلسه امتحان.

اینها مواردی هستند که نتایج وخیم و جدی برای فرد به بار می آورند و لازم است فرد، حتماً مهارت لازم برای ابراز قاطعیت نه گفتن را در این موارد داشته باشد.

اهمیت نه گفتن



- چرا باید نه بگوئیم؟
- آیا نه یک مهارت است؟
- چگونه می توان آنرا یاد گرفت؟

اینها سوالاتی هستند که شاید برای برخی افراد مطرح شده باشند. از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد مهارت نه گفتن یکی از لازمه‌های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش است. هر فردی، برای خود عقاید، ایده‌ها و اهدافی دارد و شیوه‌ای را برای زندگی خود برگزیده است و لازم است در مواردی که احساس می‌کند در برآورده شدن این اهداف با احتمال بروز مشکل روبرو خواهد شد، از مهارت‌های خاصی استفاده کند تا بتواند خود را در مسیر مناسبی که برای خود برگزیده است، نگه دارد. انسان اراده و اختیار و آگاهی دارد. براساس اراده خود می‌تواند تصمیم‌هایی برای زندگی داشته باشد و آنچه که به عنوان مانعی او را از عملی ساختن تصمیمات خود باز دارد باید به نحوی از گذر مسیر او برداشته شود. برای چنین اقدامی قاطعیت، قدرت و به عبارتی مهارت‌هایی چون نه گفتن مورد نیاز است.

از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟

کودکان در سنین خاصی ویژگی‌هایی دارند که اندکی متفاوت از ویژگی‌های آنها در سالهای دیگر زندگی است. حدود سنین ۴-۵ سالگی تمایل دارند، استقلال بیشتری داشته باشند. در مقابل خواسته‌های دیگران و والدین لجبازی و مخالفت می‌کنند. این دوره سنی به سن، نه گفتن معروف است. این ویژگیها بطور طبیعی در این سنین آغاز می‌شوند و می‌توان گفت تمرینات اولیه‌ای برای پیدا کردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگسالی هستند. مشابه این حالت را ما یکبار دیگر در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد بویژه نسبت به خواسته‌های والدین حالت عناد و منفی کاری به خود می‌گیرد و تلاش می‌کند بیشتر مطابق با خواسته‌ها و نظرات خود عمل کند. این کار روشی برای نشان دادن حس استقلال در نوجوان است. با وجود اینکه این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان پذیر است .

ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند

این افراد قاطعیت خوبی دارند، اعتماد به نفس آنها بالاست، برنامه‌های مشخصی در زندگی دارند و اهدافشان روشن و واضح است و می‌دانند که از چه راهی به اهداف خود خواهند رسید. در مقابل افرادی که توان کافی برای نه گفتن ندارند اعتماد به نفس ضعیفی دارند، به راحتی تسلیم دیگران می‌شوند. ممکن است اهداف و برنامه ریزیهای مشخصی نداشته باشند و اگر داشته باشند اهمیتی به آنها نمی‌دهند. این افراد معمولاً به برآورده شدن خواست دیگران اهمیت می‌دهند که می‌تواند ناشی از ترس آنها به از دست دادن دوستیها و طرد شدن باشد.

انواع نه گفتن

اگر بخواهیم انواع مواردی که ما در آنها ناچار به استفاده از این مهارت هستیم را دسته بندی کنیم، به دو طبقه کلی می‌رسیم؛

نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

نه گفتن به خود

هر فرد برای خود اهدافی در نظر می‌گیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ می‌کند. بر این اساس و برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد.

فردی را تصور کنید که تصمیم گرفته است با اجرای یک رژیم غذایی مناسب وزن خود را کاهش دهد. کاهش دادن وزن هدف اساسی اوست که برای رسیدن به آن باید دست از برخی رفتارهای خوردن بردارد. مثلاً از خوردن، شیرینی جات خودداری کند. زمانی که فرد در مقابل و وسوسه خوردن یک تکه شیرینی خوشمزه مقاومت می‌کند، در واقع به خواسته‌های خود جواب نه می‌دهد. خواسته‌هایی که با خواسته‌های اساسی‌تر او منافات دارد. به عنوان یک مثال دیگر، دانش آموزی را در نظر بگیرید که قصد دارد نمرات بالایی در امتحان پایان سال بدست آورد. برنامه ریزی می‌کند و تصمیماتی می‌گیرد. در چنین برنامه ریزی زمان کمتری صرف تفریحات و غیره خواهد شد. زمانی که در مقابل وسوسه تماشای یک برنامه تلویزیونی مقاومت می‌کند، در واقع از مهارت خود برای نه گفتن به خود استفاده می‌کند.