

مهارت نه گفتن شامل دو قسمت است:

نه گفتن به خود: هر فرد برای خود اهدافی در نظر می گیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ می کند. برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود، مانع عملی شدن تصمیمات او می شود، مبارزه کند. برای مثال شخص باید برای رسیدن به اهدافش به تنبلی و بی نظمی خود نه بگوید.

نه گفتن به دیگران: زمانی که شخص خواسته های غیر منطقی دیگران را قبول نداشته باشد و خواسته های خود را ترجیح دهد، ناچار است در مقابل خواسته های دیگران مقاومت کند و یا زمانی که قبول درخواستهای دیگران خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است فرد به آنها با قاطعیت نه بگوید.

روش های تقویت مهارت های نه گفتن:

۱- اهداف خود را مشخص کنید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید. اگر موانعی برای رسیدن به اهدافتان وجود دارد، شناسایی کنید و به آنها با قاطعیت نه بگویید.

۲- محاسن نه گفتن منطقی را در ذهن خود تجسم کنید. برای مثال اگر دوستی از شما درخواست نابجایی کند (مصرف سیگار یا مواد مخدر) اگر به او نه بگویید، تجسم کنید چه نتیجه مثبتی خواهد داشت؟

۳- بهتر است برای تمرین مهارت نه گفتن ابتدا از موارد ساده تر شروع کنید و به مواردی "نه" بگویید که احتمال خطر و صدمات ناشی از آن کمتر است. برای مثال اگر نه گفتن به دوستان نزدیک، خانواده یا غریبه ها ساده تر است، نه گفتن را با آنها شروع کنید.

۴- در نه گفتن دچار گنجی و سردرگمی نشوید، نه گفتن به این معنا نیست که شما آن شخص را دوست ندارید، بلکه مفهوم آن این است که "خواهش اخیر او را نپذیرفته اید".

۵- در مواردی هم که نه گفتن به مسائل خطرناکی مربوط می شود (مصرف سیگار یا مواد مخدر)، قطع رابطه به نفع شما خواهد بود.

۶- صریح و قاطعانه به پیشنهاد نامعقول دیگران نه بگویید، بیان صریح احساسات خودتان به عزت نفس و احترامی که دیگران برای شما قائلند، خواهد افزود.

۷- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

۸- به افرادی که قاطعیت دارند و مهارت های خوبی در این زمینه دارند دقت کنید و ویژگیهای آنها را مورد توجه قرار دهید.

۹- صادقانه، آرام و مؤدبانه نه بگویید. این کار به شما کمک خواهد کرد کنترل کارها را به دست بگیرید. دیگران از شنیدن "نه" صادقانه شما خوشحالتر خواهند شد تا اینکه کاری را با بی میلی انجام دهید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی دزفول

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی



۸- بدون هر گونه دلیل و توجیه: فقط نظر مخالف خود را تکرار کنید. نه من اهل مواد نیستم. من هیچ وقت مواد مصرف نمی کنم.

پس تصمیم می گیریم.

از خود در برابر چیزهای خطرناک محافظت کنیم و در برابر پیشنهادهای خلاف و نا معقول مقاومت کنیم و نه بگوییم.

از حقوق خود دفاع کنیم.

متکی به تصمیمات صحیح خود باشیم تا تصمیمات دیگران. حتی اگر دیگران دوستان ما باشند.

اگر نه اول را با جرات بگوییم اسیر "بله" همراه با تعارف نمی شویم.

روش های یک نه گفتن منطقی:

۱- استفاده از روش مستقیم و ساده: وقتی شخصی از شما می خواهد کاری را انجام دهد که امکان آن وجود ندارد، بدون دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید. برای مثال دوستی از شما می خواهد سیگار یا مواد مخدر مصرف کنید، خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی دهم.

۲- روش پارتابی: رضایت و علاقه مندی خود را نسبت به شخصیت فرد مقابل نشان دهید، بعد مشخص کنید شرایط پذیرش این پیشنهاد را ندارید.

برای مثال به او بگویید من احترام زیادی به شخصیت شما قائلم اما نمی توانم پیشنهاد شما را بپذیرم.

۳- گفتن نه همراه با دلیل: دلیل کوتاهی برای رد تقاضای نامعقول دیگران مطرح کنید. نمیتوانم پیشنهاد شما را انجام دهم، چون این عمل به من آسیب می زند. نه متشکرم من سیگار نمی کشم.

۴- نه گفتن با طنز و شوخی: بدن من نسبت به سیگار یا مواد مخدر حساسیت دارد.

۵- ترک موقعیت: نه گفتن و از موقعیت دور شدن

۶- فقط گفتن نه: نه متشکرم. نه من سیگار نمی کشم.

۷- نه گفتن با طعنه: من شما را عاقل تر از این می بینم که مواد مصرف کنید.