

## تعریف :

مهارت نه گفتن یعنی اراده و اقتدار، پافشاری روی حقوق خود و نشان دادن مخالفت نسبت به آنچه مورد نظر ما نیست. با یادگیری این مهارت فرد قادر خواهد بود با احترام، قدرت و آرامش به خواسته های غیرمنطقی خود و دیگران نه بگوید. در این رفتار قاطعانه، فرد درخواست ها، پیشنهاد ها، تحمیل ها و فشارهای منفی اطرافیان مخصوصاً دوستان را به گونه های جامعه پسندانه نمی پذیرد .

## روش های یک نه گفتن منطقی

1) **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، متاسفم، من این کار را انجام نمی دهم."

2) **روش بازتابی:** 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 برای شخصیت شما قائلم اما نمی توانم پیشنهاد شما را بپذیرم .

3) **گفتن نه همراه با دلیل:** دلیل کوتاهی برای رد تقاضای نامعقول دیگران مطرح کنید. به طور مثال: نمی توانم پیشنهاد شما را انجام دهم چون این عمل به من آسیب می زند. نه متشکرم من سیگار نمی کشم .

4) **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. من سیگار نمی کشم.

۷) **نه گفتن با طعنه:** من تو را عاقل تر از این می بینم که مواد مصرف کنی.

۸) **بدون هرگونه 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

از حقوق خود دفاع کنیم.

متکی به تصمیم صحیح خود باشیم تا تصمیمات دیگران

حتی اگر دیگران دوستان ما باشند.

اگر نه را از اول با جرأت بگوییم اسیر بله

همراه با تعارف نمی شویم.

پس قدرت نه گفتن را در خود تقویت کنیم

## مهارت نه گفتن شامل دو قسمت است :

1) **نه گفتن به خود:** هر فرد برای خود اهدافی در نظر می گیرد و براساس آن تصمیماتی میگیرد. برای عملی کردن 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 خودش نه بگوید .

2) **نه گفتن به دیگران:** زمانی که شخص خواسته های غیرمنطقی دیگران را قبول نداشته باشد و خواسته های خود را ترجیح دهد، در مقابل خواسته های دیگران مقاومت می کند و یا زمانی که قبول درخواست های دیگران خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است فرد به آنها با قاطعیت نه بگوید .

## روش های تقویت مهارت نه گفتن :

1- 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 .

2- 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؟



## مهارت جرأت ورزی

### مهارت "نه" گفتن

تهیه کننده: علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده: خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

پاییز ۱۴۰۲

۸- به افرادی که قاطعیت دارند و مهارت‌های 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 خوشحالت‌تر خواهند شد تا اینکه کاری را با بی میلی انجام دهید.



بعد از خواندن این بروشور آن را به فرد دیگری برای مطالعه بدهید و از او نیز بخواهید همین کار را انجام دهد.

اگر طرف مقابل شما، از ابتدا بداند که درخواستی غیرمنطقی مطرح کرده، احتمالاً نه گفتن شما برای او قابل پیش‌بینی است. اما دشوارترین حالت، زمانی است که طرف مقابل، انتظار نه شنیدن ندارد، در این حالت، یک مذاکره شدیداً احساسی آغاز می‌شود.



منبع: راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی - مهارت  
جرأت مندی - تألیف شهرام محمدخانی

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 باشد. برای مثال اگر نه گفتن به خانواده یا دوستان نزدیک راحت‌تر است 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 می‌شود (مصرف 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- اعتمادبنفس خود را تقویت کنید .