

## مهارت نه گفتن

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 اجتماعی اش است. هر فردی، برای خود عقاید، ایده‌ها و اهدافی دارد، شیوه زندگی را برای خود برگزیده است و لازم است در مواردی که احساس کند این اهداف و ایده‌ها در برآورده شدن آنها 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. بر اساس اراده خود می‌تواند تصمیم‌هایی برای زندگی داشته باشد. این تصمیم‌ها از موارد بسیار جزئی یا موارد بزرگ و پراهمیت را شامل می‌شود، آنچه که به عنوان مانعی او را 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 و ... 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. در حدود سنین ۴ - ۵ سالگی تمایل دارند، استقلال بیشتری داشته باشند. در مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت می‌کنند و به عبارتی از قول والدین لجبازی می‌کنند. این دوره سنی به سن، نه گفتن معروف است. بطوری که رفتار معکوس به نحوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شود و او به نحوی می‌خواهد بر خلاف خواسته والدین خود عمل بکند. 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 فرد 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، با توجه به اینکه جهت دهی ویژگی‌های فرد اهمیت قابل توجهی پیدا می‌کند.

## مهارت نه گفتن

### 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. تصور کنید فردی را که تصمیم گرفته است با اجرای یک رژیم غذایی مناسب تعدادی از 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 شیرینیجات خودداری کنید.

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. طبعاً در چنین برنامه ریزی ما 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.

### نه گفتن به دیگران

زمانی که خواسته‌های فرد و تمایلات فرد با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند. در این حالت فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند 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 می‌خواهد، چه عکس‌العملی باید داشته باشد. در چنین مواردی معمولاً مهارت نه گفتن احساس می‌شود.

### در چه مواردی نه می‌گوییم؟

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟ آیا همیشه در مقابل خواسته‌های 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

## مهارت نه گفتن

آنها لازم به نظر می‌رسد، 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 رساندن تقلب سر جلسه امتحان.

اینها مواردی هستند که نتایج وخیم و جدی برای فرد به بار می‌آورند و لازم است فرد، حتما مهارت لازم برای ابراز قاطعیت در این موارد را داشته باشد. در موارد دیگری چون امانت دادن کتاب به دوستی که خودمان آنرا نیاز داریم یا موارد مشابه دیگری می‌توان در ابتدا به دنبال راهکارهای دیگر بود در صورت عدم وجود این راهکارها از این مهارتها استفاده کرد.

### ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند.

این افراد قاطعیت خوبی دارند، اعتماد به نفس آنها بالاست، برنامه‌های شخصی 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 اهمیت لازم را به آنها نمی‌دهند. این افراد معمولا به برآورده شدن خواست دیگران اهمیت می‌دهند که می‌تواند ناشی از ترس آنها به از دست دادن دوستیها، طرد شدن و ... باشد.

### تقویت مهارتهای نه گفتن

- مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها گام اول در این راه است. اهداف مشخصی داشته باشید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید
  - اعتماد به نفس خود را تقویت کنید
  - نه گفتن را با تمرین در مسائل جزئی تر تکرار کنید
- به افرادی که قاطعیت دارند و مهارتهای خوبی در این زمینه دقت کنید و ویژگیهای آنها را مورد توجه قرار دهید
  - اطلاعات و آگاهیهای خود را افزایش دهید
- 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 می‌شود، از دست رفتن رابطه به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالمتر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته خواهید داشت.