



باسمه تعالی



مهارت "نه" گفتن

تهیه کننده: مهدی کارگر

دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت

زیر نظر معاونت آموزش بیمارستان

مرکز آموزشی درمانی ابن سینا

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سبزه آباد - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

"نه" گفتن همین کلمه ساده در بسیاری از اوقات بسیار دشوار است. برخی از افراد نمی توانند در برابر درخواست های دیگران نه بگویند. طبق آمارهای اعلام شده از وقوع جرم و بزه در نوجوانان، اغلب سوء استفاده ها به دلیل عدم مهارت فرد در نه گفتن رخ داده است.

مهارت نه گفتن چیست؟

وقتی مودبانه به درخواست های غیر منطقی، پاسخ نه می دهید دارای یک مهارت قدرتمند در برقراری ارتباط با دیگران هستید. این مهارت از کودکی در انسان شکل می گیرد و کاملاً قابل بدست آوردن است. مهارت نه گفتن ریشه در ژنتیک ندارد و از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی شود.

این مهارت به مرور قوی تر شده و به طور کامل رشد خواهد کرد. نه گفتن به مفهوم مخالفت با دیگران نیست. این یک حق طبیعی است که افراد برخی درخواست ها را پذیرفته و برخی دیگر را رد کنند. افرادی که اعتماد به نفس پایین تری دارند قدرت نه گفتن به درخواست های اطرافیان را ندارند. این یک فاجعه بزرگ است که به اجبار تن به درخواست هایی بدهید که طبق میل و اراده تان نیست. پذیرش اجباری درخواست های دیگران

موجب بروز استرس، اضطراب و حتی خشم در فرد می شود

اگر نه نگوییم چه می شود؟

دیگران از ما سوء استفاده می کنند.

امکان کشیده شدن به انحراف یا اعتیاد وجود دارد.

قادر به اجرایی کردن اولویت های اصلی در زندگی نیستیم.

همیشه با کمبود وقت مواجهه هستیم.

دیگران درخواست های بیشتری خواهند داشت.

مهارت نه گفتن با خودخواهی تفاوت دارد. حتی "نه" می تواند نشان دهنده علاقه فرد به انجام کار در زمان دیگری باشد. در واقع وقتی نمی خواهید، نمی توانید یا وقت کافی برای انجام کاری را ندارید بدون احساس ترس یا گناه بگویید "نه" موضوع اصلاً پیچیده نیست. وقتی مسئولیت های زیادی را بر عهده دارید نمی توانید مسئولیت دیگری را بپذیرید و باید پاسخ منفی به درخواست بدهید. وقتی امری طبق معیارهای عقیدتی یا شخصیتی یا ذهنی تان نیست نباید برای خوشنودی

دیگران آن را بپذیرید. گاهی لازم است این دو حرف ساده را با صدای بلند تکرار کنیم، زیرا "نه گفتن" ضعف نیست.

در واقع به عقیده بسیاری از روان شناسان، مهارت نه گفتن قدرتمندترین مهارت ارتباطی است.

چرا نه نمی گوییم؟

- اعتماد به نفس نداریم.
- خجالت می کشیم.
- از واکنش دیگران می ترسیم.
- نگران احساس دیگران هستیم.
- می خواهیم همه از ما راضی باشند.
- احساس گناه می کنیم.
- بعد دچار عذاب وجدان می شویم.

چگونه نه بگوییم؟

پیش از اینکه مسئولیت جدیدی را انتخاب کنید به عواقب آن فکر کنید. به دیگران اجازه سوء استفاده در هیچ زمینه ای را ندهید. برای خود ارزش قائل شوید و به درستی برای زندگی تان تصمیم بگیرید. نباید اسیر احساسات منفی بعد از نه گفتن بشوید. وقتی ترجیح می

دهید درخواستی را رد کنید، به خاطر عذاب وجدان یا احساس گناه آن را نپذیرید. مهارت نه گفتن نشان دهنده داشتن مهارت های ارتباطی قوی است پس باید در مورد انجام این رفتار احساس مثبتی داشته باشد.

قاطعانه نه بگویید

خیلی ساده و صریح از نه استفاده کنید.

از کلمات ترکیبی که نشان دهنده تردید یا ترس یا ... است بپرهیزید.

خیلی مطمئن و قاطع بگویید نه. کلمات تردید آمیز به همراه "نه" نشان می دهد که احتمال قبول کردن درخواست در آینده وجود دارد.

مقدمه چینی و گفتن پاسخ های طولانی برای عدم پذیرش درخواست دیگران، اصلاً توجیهی ندارد. دنبال توجیه کردن خود یا پاسخ خود نباشید. این حق طبیعی این موضوع ارتباطی به دیگران ندارد.

بدون هیچ توضیحی و با کوتاه ترین کلمات بگویید نه.

- **محترمانه برخورد کنید**

در برخورد با دیگران بسیار راحت و صادقانه رفتار کنید. نیازی نیست نه گفتن به مفهوم مخالفت با ماهیت وجودی طرف مقابل نیست. با نهایت احترام به فرد مقابل، در برابر خواسته غیر منطقی پاسخ منفی بدهید. هیچ دشمنی و عداوتی در کار نیست موضوع حق انتخاب است.

اگر تاکنون همیشه در مقابل خواسته های دیگران پاسخ مثبت داده اید سخت است به یکباره شیوه خود را عوض کنید. کسب مهارت نه گفتن نیاز به زمان دارد. به خودتان وقت دهید شاید در دفعات اول گفتن نه کمی سخت باشد ولی به مرور یاد می گیرید چگونه در مواجهه با درخواست های دیگران از مهارت خود استفاده کنید.

منبع: 1- مهارتهای زندگی، دژکام محمد، انتشارات رفیع، چاپ اول،

1392

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	مهارت نه گفتن
تهیه کننده	مهدی کارگر
سمت	دکترای تخصصی آموزش و ارتقاء سلامت
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار بیمارستان
تاریخ تهیه	شهر یورماه 1401