



---

**PDF Compressor Free Version**

PDF Compressor Free Version

# هنر نه گفتن

دکتر محبوبه فرزندگان

دکتر حمید رضا روح افزا

تصویرگر:

ماندانا فصیحی

---

**PDF Compressor Free Version**

## PDF Compressor Free Version

سرشناسه	: فرزنانگان، محبوبه، ۱۳۵۲ - روح افزا، حمید رضا۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	: هنر نه گفتن/ مولف محبوبه فرزنانگان و حمید رضا روح افزا ؛ تصویرگر ماندانا فصیحی.
مشخصات نشر	: اصفهان: پارس ایلیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات، بسیج سلامت دانش آموزان استان اصفهان منتشر خواهد شد.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۵۶
موضوع	: قاطعیت (روان شناسی)
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
شناسه افزوده	: فصیحی، ماندانا، تصویرگر
شناسه افزوده	: معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان. کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات
شناسه افزوده	: طرح بسیج سلامت دانش آموزان استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ف ۴ ق ۲ / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۱۷۰۷۹

عنوان: هنر نه گفتن

ناشر: انتشارات پارس ایلیا

مؤلف: دکتر محبوبه فرزنانگان و دکتر حمید رضا روح افزا

ویراستار: سید مرید جابری فرد

صفحه آرای: فاطمه صادقی

طرح جلد: ساره رستگاری

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۶-۸

اجرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

اصفهان-خیابان هشت بهشت غربی- ساختمان آفاق- طبقه چهارم

WWW.Iliyagr.com

تلفن: ۳- ۲۶۶۹۳۳۱

---

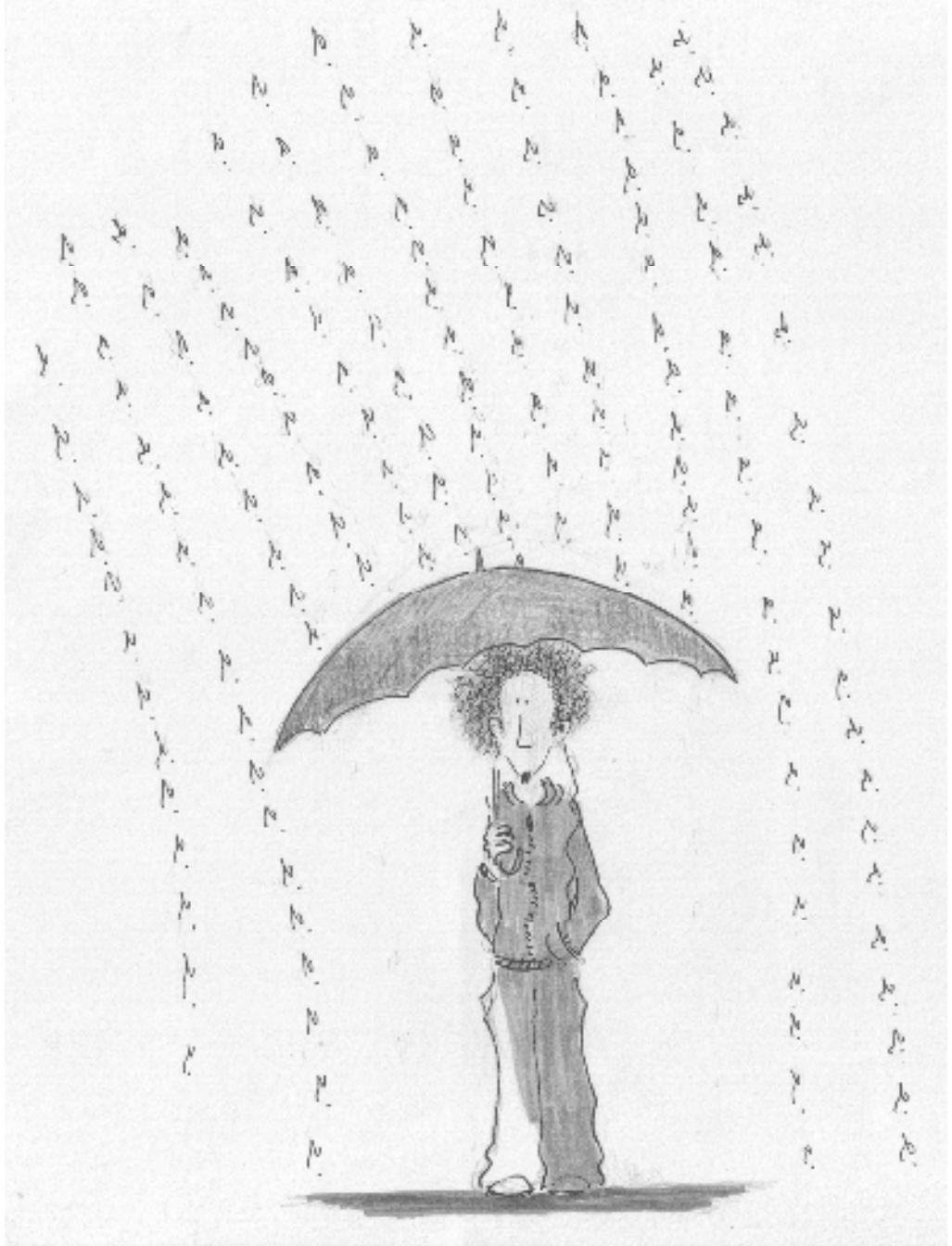
**PDF Compressor Free Version**

---

**PDF Compressor Free Version****مقدمه:**

نه قدرتمند ترین، لازم ترین و ساده‌ترین کلمه در فرهنگ لغت است. با این حال برای برخی، دشوارترین و مخرب‌ترین کلمه است. عدم توانایی در نه گفتن باعث اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، خشونت و... به دنبال آن صدمات روحی، جسمی و مالی جبران‌ناپذیری می‌شود.

PDF Compressor Free Version





**PDF Compressor Free Version**

خشونت گاهی عواقب دراز مدتی مانند قربانی شدن جسمی و روانی و اجتماعی را در پی دارد و می‌تواند توسعه اقتصادی، اجتماعی را کاهش دهد. خشونت، روزانه باعث تعداد زیادی بستری، صدها ویزیت اورژانس و هزاران ملاقات پزشک می‌شود. سیگار که باعث سرطان لوزالمعده، کلیه، مثانه، دهان، کبد، و گردن رحم می‌شود در بسیاری موارد دروازه ورود به ویرانه اعتیاد است. رفتارهای پر خطر باعث طرد شدن از خانه و حتی گاهی از جامعه شده و مشکلات جسمی و روانی متعدد به بار می‌آورد.

**اهداف**

پس از پایان مطالعه این کتابچه انتظار می‌رود:

۱. اهمیت نه گفتن را بدانید.
۲. بتوانید تأثیرات نه گفتن را بر سلامت افراد توضیح دهید.
۳. علل اینکه نمی‌توانید نه بگویید را بدانید.
۴. خطرات آری گفتن (درمواقعی که به ضرر شماست) را درک کنید.
۵. بتوانید در شرایط ضروری نه‌ی مثبت و سازنده بگویید.
۶. بتوانید دیگر دانش‌آموزان را در چگونه نه گفتن راهنمایی کنید.

با یادگیری مطالب این کتابچه خواهید توانست:

۱. اهمیت نه گفتن را توضیح دهید.
۲. تأثیرات نه گفتن را بر سلامت روانی، سلامت جسمانی، بالا بردن توانایی ارتباطی شرح دهید.
۳. خطرات عدم توانایی نه گفتن را تذکر دهید.
۴. مواردی که باعث می‌شود علی‌رغم میل باطنی بله بگوییم را توضیح دهید.
۵. مهارت‌هایی را که می‌تواند به جوانان و نوجوانان در جهت نه گفتن به سیگار، خشونت و ... کمک کند را بیاموزید.
۶. اینکه چگونه با نه گفتن از خود حمایت می‌کنید را شرح دهید.
۷. مراحل نه گفتن را به افراد آموزش دهید.

و ...

## PDF Compressor Free Version

## اطلاعات مورد نیاز از آشنایان

- برای اینکه بدانید خانواده و دوستان شما چه عقیده‌ای دارند.
- برای اینکه مهمترین نیازهای خانواده و دوستان تان را شناسایی کنید.
- برای اینکه باورها و سنت‌های خوب خانواده و دوستان خود و جامعه را تشخیص دهید.
- برای اینکه پیام‌های خودتان را به روش بهتری به خانواده و دوستان منتقل کنید.
- قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی این کتابچه به پرسش‌های زیر فکر کنید و در زندگی روزانه و دوستان و خانواده تان به دنبال پاسخ آنها باشید. می‌توانید دیدگاه‌های خود را در این زمینه با آنها مطرح کنید و نظرات آنها را جویا شوید. پاسخ این سؤال‌ها در جلسه‌های "چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟" استفاده خواهد شد.
- آیا آشنایان تان می‌دانند چه مهارت‌هایی می‌تواند به جوانان و نوجوانان کمک کند تا هنگام برخورد با سیگار، مواد مخدر، خشونت و ... دچار لغزش نشوند؟
- آیا جوانان و نوجوانانی که می‌شناسید از مهارت برخورد قاطع با مواد مخدر، خشونت و ... برخوردارند؟ والدین آنها چگونه؟

- آیا خانواده شما از وظایف خود برای پیشگیری از اعتیاد به سیگار و مواد مخدر،

خشونت و ... اطلاع دارند؟

- آیا آشنایان شما که فرزندانشان باچنین مشکلاتی مواجه‌اند، می‌دانند چگونه به

آنها کمک کنند؟

## چرا نه گفتن اهمیت دارد؟

الف - چرا باید نه گفتن را آموخت؟

.....  
.....

❖ بحث عمومی

به سؤال‌های زیر پاسخ دهید و درباره آنها بحث کنید.

(۱) چند نفر را می‌شناسید که علی‌رغم میل باطنی‌شان به دخانیات و مواد مخدر و....

تن در داده‌اند؟

.....  
.....

(۲) آیا افرادی را می‌شناسید که در اثر خشونت دچار آسیب جسمی و روحی

شده‌اند؟

.....  
.....

PDF Compressor Free Version  
۳) افرادی که در ۲ گروه فوق می‌شناسید چه سنی دارند؟

.....  
.....

۴) آیا خشونت و مواد مخدر در عصر شما شایع است؟

.....  
.....

۵) چند نفر را می‌شناسید که در اثر خشونت یا مواد مخدر جان خود را از دست داده‌اند؟

.....  
.....

۶) چه نهادها یا اداراتی مسئول کمک به این قربانیان هستند؟

.....  
.....

---

**PDF Compressor Free Version**

۷) برای افرادی که دچار سیگار، مواد مخدر یا خشونت شده‌اند چه کاری انجام

می‌دهند؟

.....

.....



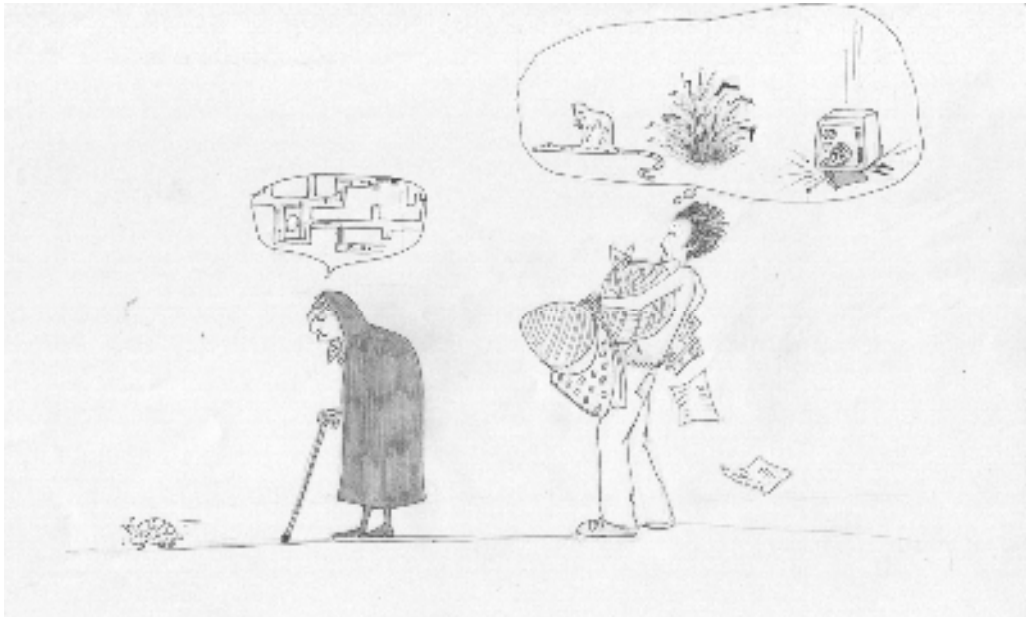
هر روز با شرایطی مواجه می‌شویم که می‌خواهیم نه بگوییم؛ بخصوص وقتی که دوستی یا همکاری که رتبه‌ی بالاتری دارد از ما می‌خواهد کاری برایش انجام دهیم. در بعضی جوامع، فرهنگ‌ها و محیط‌های کاری نه گفتن، بد تلقی می‌شود. ما باید بیاموزیم نه بگوییم، بدون اینکه حتی کلمه‌ی نه را به کار ببریم.

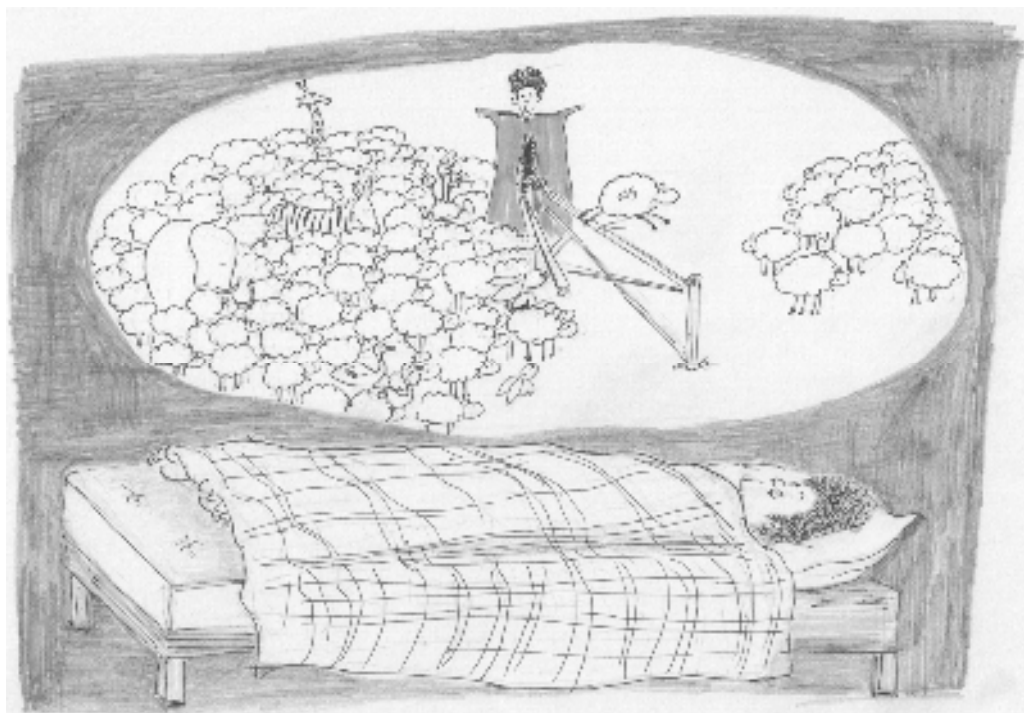




### PDF Compressor Free Version

پیشنهادات، درخواستها، سرزنشها، وسوسه‌ها (که می‌توانند درونی باشند): من نمی‌تونم تنهایی خرید کنم می‌تونی بیایی با هم بریم؟ لطفاً اگر مامانم تماس گرفت بگو خونهٔ شمام. امشب یک مهمانی دعوتم توهم می‌آیی؟ من از ریاضی متنفرم، میشه سر امتحان به من تقلب بدی؟ میای فلانی را سرکار بذاریم؟ میشه دفتر علوم‌تو به من قرض بدی (حقیقتش من دفترم کامل نیست. تو که بلدی، اگر من دفترت رو نگیرم فردا امتحان رو قبول نمی‌شم)؟ میشه خط موبایلتو چند روز به من قرض بدی؟ میشه گوشی قدیمیتو به من بدی؟ میشه امروز دوستامو بیارم خونه شما (پدر و مادر منو که می‌شناسی اجازه نمی‌دن ببرمشون خونمون)؟ میشه امروز کلید باغتون را بگیرم با دوستام برم اونجا؟ حالا روزی را تصور کنید که بخواید به تمام اینها آری بگویید.





بله ما به نه نیاز داریم، چرا که نه معنی نفی و طرد کردن نیست، بلکه ریشهٔ حیات از نه بوجود آمده است. کوچکترین جزء حیات که یک سلول است، دارای غشاء است و کار این غشاء، نه گفتن است؛ یعنی هر چیزی را درون خودش راه نمی‌دهد و انتخاب می‌کند که چه چیزی برای حیاتش سودمند و ضروری است و چه چیزی تهدیدی برای حیاتش محسوب می‌شود. پس به هر آنچه که مخرب است نه می‌گوید و آری می‌گوید به آنچه که مورد نیازش است. بنابراین ما هم اگر می‌خواهیم به زندگی به نحوی مطلوب آری بگوییم باید نیازهای واقعی‌مان را بشناسیم و باید در بعضی شرایط

---

**PDF Compressor Free Version**

نه بگوئیم و اگر بدانیم چگونه آن را ادا کنیم؛ این کلمه از قدرتی بهره‌مند می‌شود که زندگی‌مان را در جهت بهتر شدن متحول می‌کند.

---

**PDF Compressor Free Version**

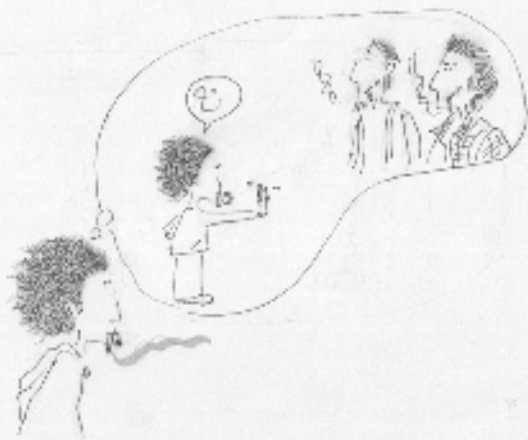
PDF Compressor Free Version

چرا نه نمی‌گوییم؟



**PDF Compressor Free Version**

- نگرانیم که روابطمان را از دست بدهیم.
- نگرانیم با ما مقابله به مثل شود.
- احساس گناه می‌کنیم و نمی‌خواهیم دیگران را از خود برنجانیم.
- نگرانیم که شغلمان را از دست بدهیم.
- نگرانیم آدمی ضعیف و ترسو تلقی شویم.
- می‌خواهیم همه از ما راضی باشند و دل همه را به دست آوریم.
- حوصله‌ی صحبت و مذاکره نداریم.



## PDF Compressor Free Version

در مواقعی که قدرت گفتن نه مثبت را نداریم از یکی از این ۳ الگوی

### ناسالم استفاده می‌کنیم:

الف - تسلیم: برای حفظ رابطه در حالی جواب آری می‌گوییم که می‌خواهیم نه

بگوییم.

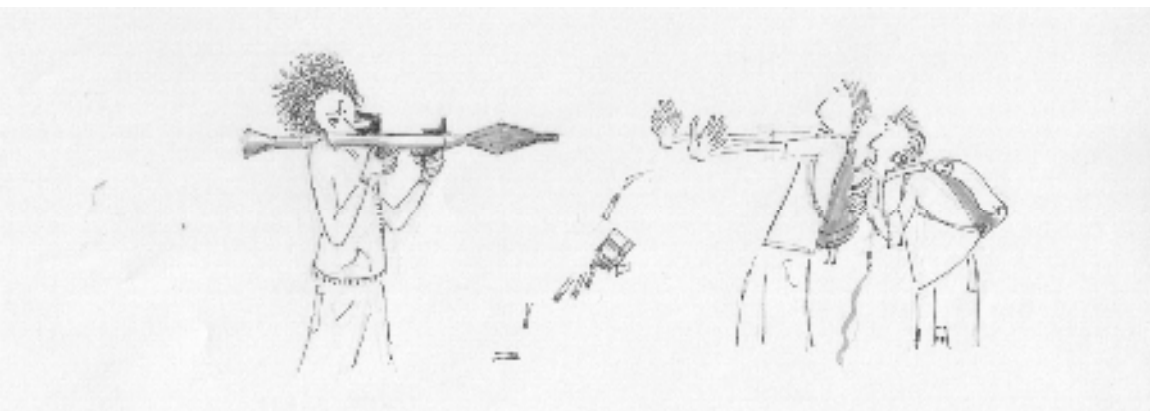


در این روش ما به رابطه توجه می‌کنیم و به آن جواب مثبت می‌دهیم هرچند این کار برخلاف منافع ما باشد. زیرا نگرانیم رابطه را از دست بدهیم، دوستانمان از ما دلخور شود، سرزنش شویم و غیره... .

یکی از مهمترین دلایلی که بعضی افراد تسلیم می‌شوند این است که این افراد از سمت بقیه تأیید می‌گیرند.

دوستی را در نظر بگیرید که اغلب افراد می‌گویند فرد بسیار خوبی است، چون که هر وقت هر کاری داری به تو نه نمی‌گوید. این فرد از سمت بقیه آدم دوست داشتنی است ولی از درون خشمگین است چونکه خیلی وقت‌ها مجبور شده است کاری را علی‌رغم میل باطنی‌اش انجام دهد. نمی‌خواهد نه بگوید تا دوست داشتنی باقی بماند. حتی به قیمت اینکه افراد نزدیک خانواده‌اش آزرده شود. سارا با وجود اینکه می‌داند امشب مهمانی دعوت شده‌اند، وقتی دوستش تماس می‌گیرد و می‌گوید که تنهاست آیا می‌تواند به منزل آنها بیاید؟ آری می‌گوید و با این کار به ناچار برنامه‌اش تغییر می‌کند و آنها مجبور می‌شوند در خانه بمانند. این قبول کردن ناسالم است و یک آرامش و صلح کاذب موقتی به همراه دارد.

ب - حمله: جواب نه می‌دهیم.



نقطه‌ی مقابل تسلیم شدن حمله کردن است بدون اینکه به روابطمان فکر کنیم از قدرتمان استفاده می‌کنیم. اگر ترس دلیل پذیرفتن و کنار آمدن باشد حمله کردن



**PDF Compressor Free Version**

ناشی از خشم خواهد بود و به گونه‌ای جواب نه می‌دهیم که طرف مقابل را می‌رنجانیم یا روابطمان را خراب می‌کنیم.

دانیال را در نظر بگیرید که همیشه احساس می‌کند بقیه افراد می‌خواهند از او سوء استفاده کنند و بهمین دلیل هرکس با او صحبت می‌کند و یا درخواستی از او دارد بدون اینکه فکر کند (حتی گاهی اجازه نمی‌دهد فرد مقابل جمله‌اش را تمام کند) با حالتی تهاجمی نه می‌گوید و در خیلی از این موارد حتی یک فرصت خوب را هم از دست می‌دهد. همین امر باعث می‌شود او به فردی منزوی و گوشه‌گیر تبدیل شود. مثلاً همین هفته قبل وقتی که قرار بود اردوی مدرسه بروند مهرباب و علی به دانیال گفتند موافقی که قرار بگذاریم هرکس بخشی از وسایل مورد نیاز را بیاورد؛ مهرباب توپ و ... هنوز حرفشان تمام نشده بود که دانیال گفت نه من ترجیح می‌دهم که خودم همه وسایل را بیاورم. صبح روز اردو دانیال تنها کسی بود که ۲ کوله پشتی بزرگ به همراه داشت که شامل کیسه خواب، چادر، توپ و سایر وسایل می‌شد. ولی اغلب بچه‌ها با هم مشارکت کرده بودند و وسایل خیلی کمتری از او داشتند. در طول اردو هم به او خیلی خوش نگذشت چونکه تقریباً تنها بود شب‌ها هم مجبور بود که در چادرش به تنهایی بخوابد ولی بقیه بچه‌ها گروهی بودند و حقیقتش این بود که از اینکه پیشنهاد علی و مهرباب را نپذیرفته بود به شدت پشیمان بود و آنقدر هم شهامت

نداشت که از آنها عذرخواهی کند و به گروهشان بپیوندد و خودش را از تنهایی نجات دهد.

اگر به خاطر آری گفتن در جاییکه باید، نه بگوئید ضررمی کنید، به سبب نه گفتن بی حساب و کتاب هم، زیان فراوانی خواهید برد.

ج - اجتناب: حرفی نمی زنیم.



در روش اجتناب کردن «نه» نمی گوییم اما «آری» هم نمی گوییم. «نه» به هیچ وجه حرفی نمی زنیم، از آنجایی که می ترسیم به دیگران توهین کنیم و اسباب خشم و نارضایتی شان را فراهم کنیم حرفی نمی زنیم و به این دل خوش می کنیم که مشکل به خودی خود از بین می رود، ولی این اتفاق نمی افتد. با سکوت کنار والدین می نشینیم و وانمود می کنیم که مشکلی در کار نیست.

آوا امروز وقتی از مدرسه برگشت، سلامی زیر لبی به مامانش کرد و اخم هایش را توی هم کشید و به سرعت وارد اتاقش شد، کیفش را به گوشه ای پرت کرد وقتی مامانش

**PDF Compressor Free Version**

تلاش کرد که با او صحبت کند و علت ناراحتی‌اش را جویا شود، نتیجه نگرفت و فقط با چند جمله «مامان ولم کن، حوصله ندارم، نه اتفاق خاصی نیفتاده» مامانش را دست به سر کرد. سر میز شام هم در حالیکه والدینش زیر چشمی نگاهش می‌کردند، سعی می‌کرد حالش را معمولی جلوه دهد. قضیه از این قرار بود که امروز توی مدرسه با دوست صمیمی‌اش (یاسمن) کمی بگو مگو کردند سر این مسئله که تولد دوستش که پنجشنبه بود ساعت ۷ شروع می‌شد و تا ساعت ۱۲ طول می‌کشید و آوا بهش گفته بود که من تا قبل از ساعت ۱۰ باید خونه باشم و یاسمن هم به اون گفته بود که یک شب که هزار شب نمی‌شه، تو چه دوستی هستی، چقدر سخت می‌گیری، همه حرف‌های والدین رو که نباید گوش کرد، از طرفی آوا ماه قبل با والدینش به تفاهم رسیده بود که اگر تولدی دعوت شد و خانواده‌اش آنها را می‌شناختند تا ساعت ۱۰ اجازه داره بمونه و خودش می‌دونست که این قرار دیگه تغییر نمی‌کنه ولی راجع به این به یاسمن چیزی نگفت و فقط گفت که اگر دوست نداری نمی‌يام و یاسمن هم دل‌خور شد و از طرفی با والدینش هم صحبتی نکرد. فکر می‌کرد جای هیچ‌گونه بحثی نیست در صورتیکه اگر به یاسمن توضیح می‌داد به احتمال زیاد یاسمن درکش می‌کرد چه بسا که به خاطر آوا مهمونی‌اش را زودتر شروع می‌کرد و شاید اگر به والدینش می‌گفت و براشون توضیح می‌داد خود اونها پیشنهاد می‌کردند که به خاطر اینکه یاسمن دوست صمیمی‌اش است و خانواده‌اش را هم بخوبی می‌شناسند استثنائاً

می‌تواند دیرتر بیاید. ولی در سکوت فقط با خودش در جدال بوده و مرتب حرف‌هایی که بین‌شان رد و بدل شده بود را مرور می‌کرد و هم از خودش، هم از یاسمن و هم از والدینش به شدت عصبانی بود و هرچه زمان می‌گذشت به جای اینکه به نتیجه‌ای مطلوب برسد عصبانی‌تر می‌شد.

اجتناب کردن نه تنها برای سلامتی ما زیان دارد و تولید فشار خون و زخم‌های گوارشی می‌کند، بلکه برای سلامت ما هم مضر است.

این‌ها سه روش جداگانه نیستند. بلکه اغلب با هم ترکیب شده تولید یک دام می‌کنند: بسیاری از مواقع به دیگران جواب «آری» می‌دهیم بعد احساس رنجش کرده ← پس از انباشت احساسات منفی ← کارمان به انفجار کشیده و حمله‌ور می‌شویم ← احساس گناه می‌کنیم و به اجبار دوباره به جواب آری می‌رسیم و یا اجتناب می‌کنیم.

یاسین از اینکه هربار دوستش امیر با بقیه دعوا می‌کند و با قلدری سعی می‌کند ماجرا را به نفع خودش تمام کند خسته شده است و حتی بارها وقتی که امیر با تحکم از او پرسیده که مگه حق با من نیست، مگه من درست نمی‌گم یاسین گفته آره حق با توه در صورتیکه این مسئله را قبول نداشته است. حالا تصمیم می‌گیرد که راستش را بگوید و در دعوای آخری که امیر با یکی از همکلاسی‌هایش می‌کند، یاسین با عصبانیت تمام می‌گوید که اصلاً حق با تو نیست، چرا بقیه را اذیت می‌کنی،

**PDF Compressor Free Version**

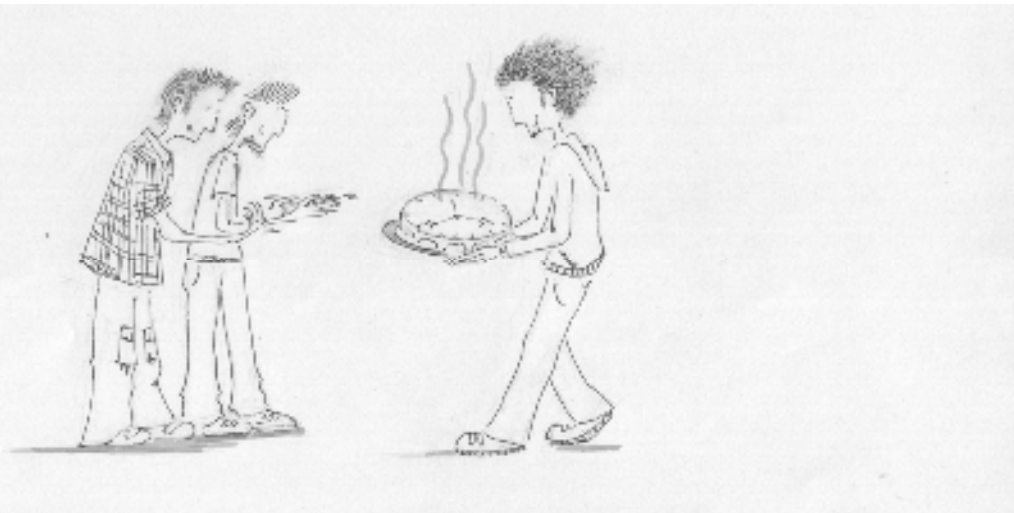
چرا یک لحظه فکر نمی‌کنی و اغلب اوقات حق را به جانب خودت می‌دانی (حمله‌ور می‌شود). امیر به یاسین می‌گوید که اصلاً از او چنین انتظاری نداشت و دیگر نمی‌خواهد با او دوست باشد. یاسین احساس گناه می‌کند و پیش خودش فکر می‌کند که زیاده‌روی کرده و امیر را از خودش رنجانده است؛ به سراغ امیر می‌رود و از او عذرخواهی می‌کند (احساس گناه می‌کند). در حالیکه دروناً بر این باور است که امیر قلدری می‌کند ولی فکر می‌کند که اگر می‌خواهد رابطه‌اش را با امیر حفظ کند دیگر باید حرفی علیه او نزند و سکوت کند و فقط امیدوار باشد که روزی خود امیر متوجه اشتباهش بشود (اجتناب).

امیدواریم که مسئله خود به خود از بین برود مثل موشی که در مانعی گیر کرده و از سمتی به سمت دیگر هجوم می‌برد، ولی به پنیر نمی‌رسد.

PDF Compressor Free Version

## راه نجات: جواب نه مثبت

خوشبختانه راه فراری از این دام وجود دارد و باید این فرضیه را کنار بگذارید که اگر می‌توانید از قدرت برای رسیدن به خواسته خود استفاده کنید (که به زیان روابط تمام می‌شود) و یا رابطه را حفظ کنید (که به زیان قدرت شما تمام می‌شود). باید همزمان از هر دو مورد استفاده کنید. باید برخورد محترمانه و در عین حال سازنده‌ای داشته باشید.



دوستی را در نظر بگیرید که همیشه روز قبل از امتحان از شما می‌خواهد که به او کمک کنید و شما قبول می‌کنید در حالیکه برنامه‌تان بهم می‌خورد و مجبور می‌شوید شب تا دیروقت بیدار بمانید تا ساعاتی که با او کار کرده‌اید را جبران کنید و صبح بدلیل بی‌خوابی شب قبل نمی‌توانید از امتحان نمره خوبی بگیرید. سرانجام به این نتیجه می‌رسید که باید تغییری بوجود آورد. بعد از امتحان با دوستان صحبت

**PDF Compressor Free Version**

می‌کنید و می‌گویید می‌خواهم با تو خصوصی صحبت کنم. سپس به او می‌گویید که برای امتحانات پایان ترم نیاز به تمرکز و تنهایی دارم (آری اول) و نمی‌توانم روزهای قبل از امتحان برات وقت بذارم (نه) ولی اگر دوست داشته باشی حاضرم بین ترم بهت کمک کنم. (آری دوم).



این یک نه مثبت بر اساس فرمول "بله! نه. بله؟" است. (اوری ۱۳۸۹) که مبتکر شیوه‌ی نه مثبت است مراحل نه گفتن را به این شکل بیان می‌کند. برخلاف نه معمولی که با نه شروع می‌شود و با نه به انتها می‌رسد، یک نه مثبت با آری شروع و به آری ختم می‌شود. اولین بله: آری گفتن به خود و حمایت کردن از چیزی که برای شما مهم است.

PDF Compressor Free Version

نه : قدرت شما رامی‌رساند.

دومین بله: روابط را حفظ می‌کند و گسترش می‌دهد.



کلید و نکته مهم نه مثبت احترام است. آنچه میان نه مثبت و کنار آمدن و آری گفتن تفاوت ایجاد می‌کند، این است که به خود و آنچه برایتان مهم است احترام می‌گذارید. آنچه که نه مثبت را از حمله متمایز می‌کند این است که علاوه بر اینکه نه می‌گویید، به طرف دیگر نیز احترام می‌گذارید.



## PDF Compressor Free Version

## داستانک:

چند هفته بود که علی سر کلاس خیلی بی‌قرار بود. درس‌هایش برخلاف سابق افت کرده بود و اصلاً تمرکز نداشت، مرتب اجازه می‌گرفت و از کلاس بیرون می‌رفت، نگرانش شدم. تصمیم گرفتم زنگ تفریح با او صحبت کنم، چونکه ما هر دو رقیب و دوست صمیمی هم بودیم. اول طفره می‌رفت، می‌گفت: بیمارم. پرسیدم: چرا دکتر نمی‌ری؟ می‌گفت: خودش خوب می‌شه و بالاخره که خیلی اصرار کردم، زد زیر گریه و گفت: بی‌قراری ام مربوط به سیگار است. از تعجب خشکم زد. آخه خانواده علی اهل این حرف‌ها نبودند. گفت: اوایل از سیگار متنفر بودم ولی چند تا از بچه‌های محل مرتب مسخره‌ام می‌کردند و می‌گفتند: بچه سوسول. آخه با یک نخ سیگار که آدم معتاد نمی‌شه، تو ترسیدی، جرأت اینکه حتی امتحانش کنی هم نداری. اوایلش همش سرفه می‌کردم و حس خوبی بهم نمی‌داد ولی اینقدر آنها اصرار کردند و گفتند چه جوری باید سیگار بکشی تا اینکه حالا اگر سیگار نکشم بی‌قرار می‌شم، ضمناً اگر پدر و مادرم بفهمند منومی‌کشند، خودم هم ازش متنفرم نمی‌دونم چیکار کنم.

**PDF Compressor Free Version**

چه چیز باعث شد علی سیگاری شود؟

.....

.....

سیگار کشیدن چه مشکلاتی برای علی به وجود آورده است؟

.....

.....

سیگار کشیدن چه آسیبی به روابط اجتماعی علی زده است؟

.....

.....

## دستاوردهای یک نه مثبت

۱. آنچه را که می‌خواهید خلق کنید:

زمان و انرژی شما تنها با نه گفتن به درخواست‌های رقابت‌آمیز می‌تواند فضایی برای آری‌های زندگی شما ایجاد کند. تا نتوانید به راستی نه بگویید، نمی‌توانید آری بگویید.

آرش سال آینده امتحان کنکور دارد و می‌خواهد به کلاس اضافه برود تا در تست زدن مهارت پیدا کند. هر روز با تعداد زیادی پیشنهاد مواجه می‌شود؛ تبلیغات تلویزیونی، تبلیغات بیل‌بوردهای شهر، پیشنهادهای که معلمین مختلف می‌دهند، بروشورهایی که در کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها وجود دارد. آرش به تمام اینها نه می‌گوید (در واقع به این درخواست‌های رقابت‌آمیز نه می‌گوید) آنقدر نه، نه، نه، نه می‌گوید تا سرانجام بعد از تحقیقات گسترده‌ای که می‌کند و مشورت با معلمین و دانش‌آموزانی که سال‌های قبل در کنکور موفق بوده‌اند، به این نتیجه می‌رسد که فلان کلاس بهترین گزینه است. در نظر بگیرید که اگر آرش می‌خواست به چندتای این پیشنهادات بدون مشورت پاسخ آری بگوید، ممکن بود با صرف همان هزینه، زمان و انرژی به نتیجه‌ی دلخواهش دست نیابد.

اگر «نه» گفتن، فقط برای پرهیز از نتایج نامطلوب، غیراخلاقی و یا ناخوشایند در آینده باشد، تجربه نشان داده که بسیار مشکل و حتی زجرآور می‌شود چرا که خیلی از مواقع آری گفتن و تن دادن به نیرویی که درونی یا بیرونی ما را به آری گفتن وامی‌دارد آسایش، رهايش و لذتی را به همراه دارد.

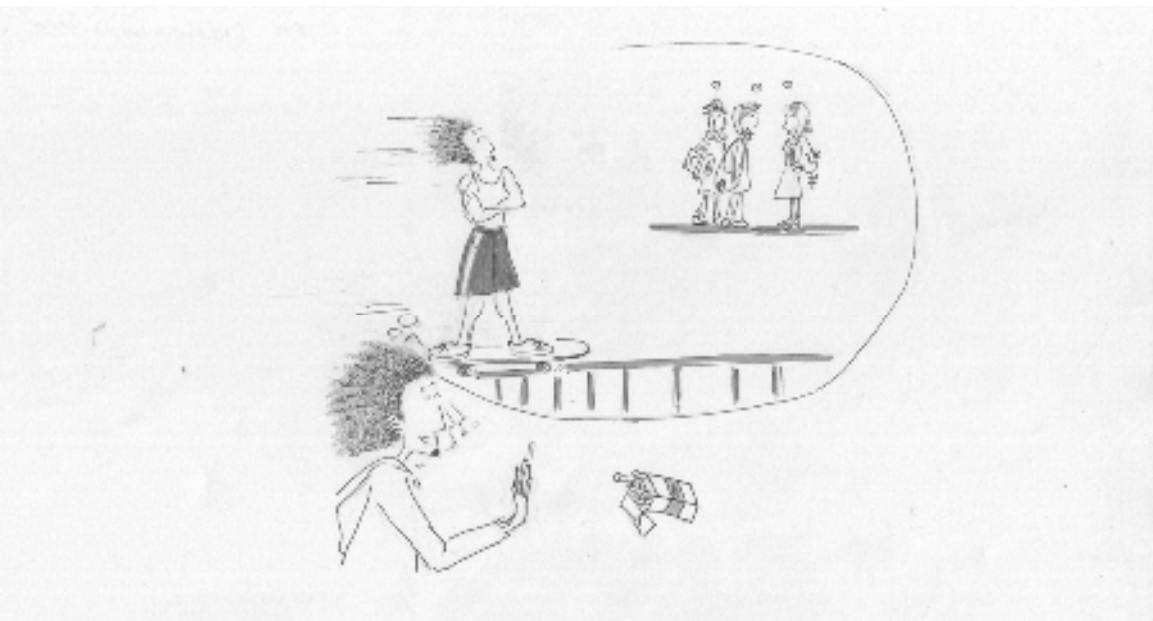
وقتی که در جمع دوستان از شما می‌خواهند سیگار بکشید و شما می‌کشید، آن هنگام لذت لحظه‌ای ماجراجویی و لذت احتمالی از دود سیگار و لذت همراهی با جمع، پاداش‌هایی است که بلافاصله از آن دریافت می‌کنید.

برای کسی که این آری، که در دل سیگار نکشیدن است را نمی‌شناسد این نه گفتن به معنای چشم‌پوشی از همه آن لذت‌هاست، آن هم برای ترس از پیامدهای ناخوشایند آن، غیراخلاقی بودن آن و خطرات آتی آن برای سلامت. اما اگر بدانیم که وقتی به سیگار نه می‌گوییم؛ یعنی آری می‌گوییم به :

- استقلال رأی خود
- رهایی از وابستگی
- بوی خوش دهان و لباس‌ها؛ در واقع دهان و لباس‌ها بوی سیگار نمی‌دهد.
- احساس اعتماد به نفس بالاتر
- توانایی جسمانی بالاتر
- و سلامت بالاتر

**PDF Compressor Free Version**

اگر بدانی آنگاه که داری نه می‌گویی در همان لحظه به چه چیز آری می‌گویی احساس اندوه و زیان نمی‌کنی، به نظر، آدم منفی‌باف و ترسو نمی‌آیی بلکه آدم مثبت، آفریننده و شجاع به نظر می‌آیی. وقتی این را فهمیدید در درون خودتان احساس بهتری می‌کنید و می‌توانید خودتان را بهتر بپذیرید.



۲. از آنچه برایش ارزش قائلید حراست کنید. **PDF Compressor Free Version**



نه مثبت به ما امکان می‌دهد حد و مرزهای خود را مشخص و تعریف کرده و از آنها حمایت کنیم.

گروهی از دوستان را در نظر بگیرید که تصمیم می‌گیرند به دوستشان در جهت رهایی از اعتیاد کمک کنند.

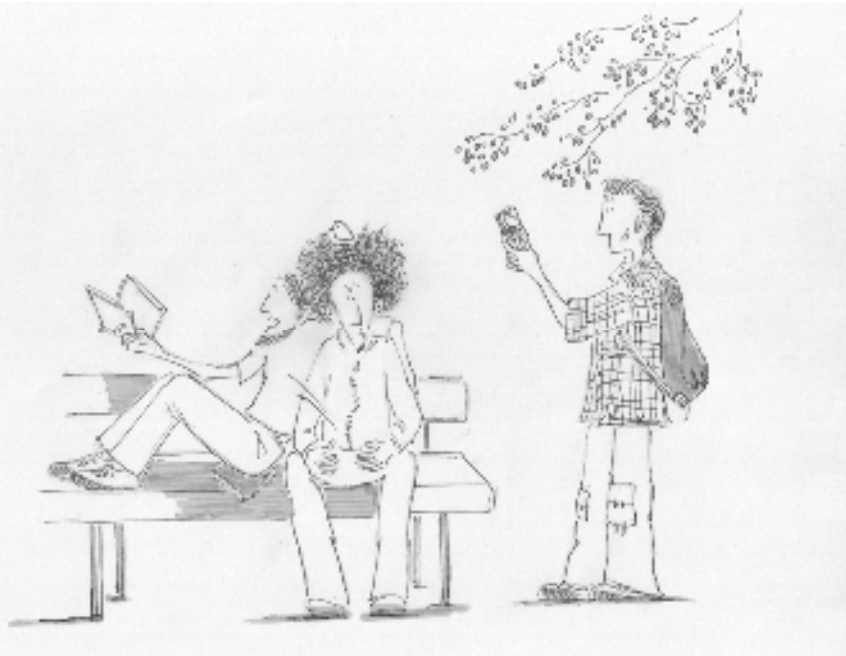
اول به او می‌گویند که چقدر برایشان عزیز است (آری اول).

بعد به او می‌گویند که اگر می‌خواهد در جمع آنها باشد باید اعتیادش را کنار بگذارد (جواب نه).

**PDF Compressor Free Version**

سپس از او خواهند به مرکز ترک اعتیاد برود و به او قول می دهند که در این مسیر به او کمک می کنند (آری دوم).

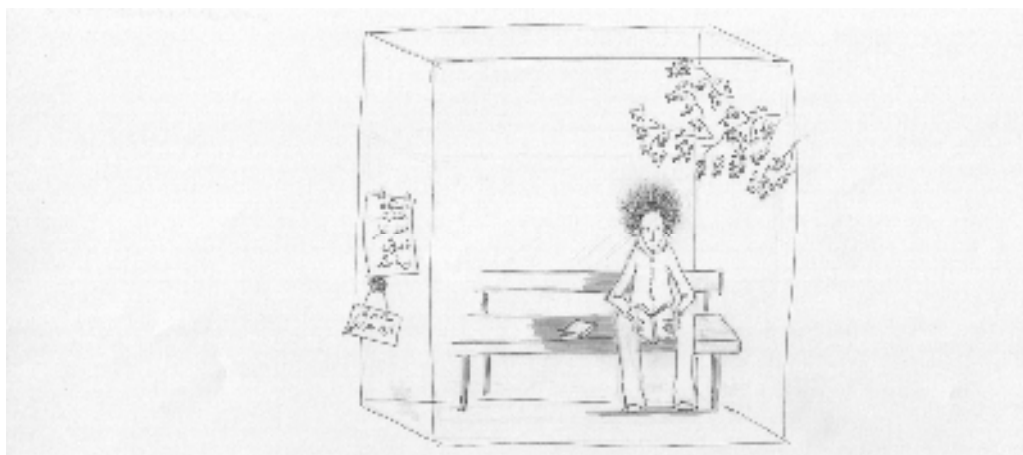
کشاورز برای رسیدن به محصول باید از حریمش محافظت کند. مترسکی که در کشتزار می گذارد نهایی است که به پرندگان می گوید، سمومی که استفاده می کند نه- ایی است که به آفات گیاهی می گوید. پس مراقبت از مرزها و قلمرو جز با نه گفتن به آنچه زیانبخش است میسر نمی شود.



توجه کنید که ما غیر از مرز پوست بدن، مرزهایی با والدین، خواهر و برادر، دوستان، اطرافیان داریم و مراقبت از این مرزها باعث حفظ اهداف و هویت و

PDF Compressor Free Version  
 شخصیت و استقلالمان است، ولی آنگاه که ما مرزهای خود و دیگران را نمی‌توانیم از هم تفکیک کنیم، باعث احساس‌های بد و رفتارهای ناخوشایند می‌شویم چرا که استقلال و فردیت ما را به خطر می‌اندازد.

هر موقع که این مرزها بهم بخورد ما نمی‌فهمیم که کیستیم. گاهی بهم خوردن مرزها گذراست ولی بعضی وقت‌ها دائمی است مثل وقتی که همکلاسی‌تان که روی نیمکت کنارتان نشسته جای بیشتری را اشغال می‌کند و وارد مرز شما می‌شود. یا وقتی که وارد اتاقتان می‌شوید، دنبال وسیله‌ای می‌گردید و بعد از اینکه چند ساعت وقت صرف می‌کنید و متوجه می‌شوید که برادر کوچکتان آنرا برداشته، نمی‌داند کجا گذاشته است. اینها مثال‌هایی هستند که نشان می‌دهد به حریم ما تعرض کرده‌اند. از این قبیل مسائل اصولاً در زندگی همه ما پیش می‌آید ولی اگر این مسئله در طولانی مدت تکرار شود این سوال برای ما پیش می‌آید که من کیستم؟ چرا دیگران به خودشان اجازه می‌دهند با من اینگونه رفتار کنند؟





## PDF Compressor Free Version

## ۳. تحوّل ایجاد کنیم



ما باید علاوه بر نه گفتن بیاموزیم به خودمان نیز نه بگوییم همه ما در مواقعی باید در وسوسه شدن در برابر انجام بعضی از کارهای مخرب به خود جواب نه بدهیم. نه گفتن به خود، با نه گفتن به دیگری تفاوت بنیادی ندارد چرا که هر دوی آنها نه گفتن به دیگری است. دیگری که در درون ما یا بیرون از ماست. خیلی وقتها میل سرکشیدن به یخچال به شکل بی‌قراری ای در اندام‌هایمان بروز می‌کند، در آن زمان ما می‌دانیم که گرسنه نیستیم و نیاز واقعی به خوردن نداریم و می‌دانیم که این کار نه تنها تمرکز ما را بهم می‌زند بلکه می‌تواند باعث چاقی هم بشود. ما این نیرو را به شکل یک نیروی بیگانه‌ای که ما را از درون مجبور به کاری می‌کند احساس می‌کنیم اما در اکثر مواقع نمی‌توانیم به آن نه بگوییم در این‌گونه مواقع می‌توانیم از همان روش‌ها استفاده بکنیم مانند:

PDF Compressor Free Version



در نظر آوردن آری در دل، در این مورد آرامش، تمرکز، احساس تسلط بیشتر بر خود

و ... (آری اول)

و قاطعیت در نه گفتن، با نخوردن (نه).

کمک به حفظ تناسب اندام، داشتن احساسی بهتر، توانایی یافتن در توسعه و حفظ

روابط دوستانه، و روش‌هایی مثل پرت کردن حواس و آرام‌سازی عضلات، (آری

دوم).

## PDF Compressor Free Version



این بی‌قراری در بدن می‌تواند برای یک تماس تلفنی بیهوده، سرک کشیدن به سایت‌های گوناگون یا هر رفتار بی‌معنا و یا ناسالمی باشد.

### ملاحظات‌ی که در نه گفتن باید مد نظر داشته باشیم

۱. اگر شما در مورد یک مسئله جدی نه می‌گویید، توجه کنید که آیا لبخند می‌-

زنید یا نه، لبخند زدن ترکیبی از پیام‌ها را می‌دهد و اثر آنچه شما می‌گویید را

ضعیف می‌کند.

۲. اگر فردی به میز شما نزدیک می‌شود و شما می‌خواهید بصورت پرانرژی ظاهر

شوید می‌ایستید، همین‌طور وقتی که با تلفن با کسی صحبت می‌کنید. ایستادن در

حالت چشم‌ها یک حالت روانی بهتر و مؤثرتر ایجاد می‌کند.

۳. اگر فردی نشسته و درباره درخواستی که دارد با شما صحبت می‌کند، از حرکات و حالات بدن پرهیز کنید، یعنی حرکات و حالاتی که بدون اینکه متوجه باشید دارد به طرف مقابلتان آری می‌گوید (از قبیل تکان دادن سر).
۴. از پرسیدن سؤالاتی که علاقه شما را نشان می‌دهد پرهیز کنید، از قبیل چه موقع به این (وسیله یا کار) نیاز دارید؟ آیا واقعاً امروز بعدازظهر باید انجام شود؟
۵. قطع کردن صحبت طرف مقابل نیز روشی مؤثر است. مثل اینکه بگوییم "من واقعاً متأسفم که دارم حرف شما را قطع می‌کنم". سپس از ابزاری که مناسب موقعیت است استفاده کنید. چونکه اگر به فرد اجازه دهید که همه حرفش را بزند بدون اینکه حرفش را قطع کنید ممکن است شما را در راستای برآورده کردن خواسته‌اش تحت تأثیر قرار دهد، و همچنین فکر می‌کند که شما با او همراه هستید.
۶. به محض اینکه حس کردید فردی می‌خواهد شما را به سمتی ببرد که از شما چیزی بخواهد بگذارید که بداند شما متوجه منظور او شده‌اید، می‌گویید: "میدانم تو چه می‌خواهی، تو از من می‌خواهی که گزارشت را تمام کنم. من هم دلم می‌خواهد می‌توانستم کمکت کنم ولی متأسفانه نمی‌توانم."
۷. اگر در یک مکان عمومی مثلاً وقتی که شما در حال راه رفتن هستید از شما درخواستی می‌کند به او بگویید که برایم Email بزن تا جوابت را سر فرصت بدهم.

**PDF Compressor Free Version**

۸. میتوانید بگویید اجازه بده مشورت کنم (با والدینم، دوستم، شریکم) و بعداً جوابت را بدهم.

۹. "اجازه بده فعلاً یک استکان چای بخوریم"، در این فاصله فرصت فکر کردن پیدا می‌کنید تا چگونه به او جواب دهید.

۱۰. اگر فردی هستید که بقیه فکر می‌کنند براحتی می‌توانند از شما کمک بخواهند باید ارزیابی کنید چه چیزی را در خودتان باید تغییر دهید.

برای اینکه بهتر متوجه شوید به این مثال توجه کنید:

فرض کنید شما دزد هستید و یک جاده که به ۴ خانه یکسان ختم می‌شود. اولین خانه ورودی‌اش باز است، دومین خانه ورودی‌اش بسته است، سومین خانه علاوه بر اینکه ورودی‌اش بسته است نرده کشی هم شده است. چهارمین خانه به غیر از موارد فوق‌الذکر دزدگیر هم دارد. شما کدامیک از خانه‌ها را برای دزدی انتخاب می‌کنید؟ وقتی که شما برای مردم در دسترس هستید آنها بطور طبیعی به شما مراجعه می‌کنند. با آموختن راههای مؤثر نه گفتن به دزدگیر بهتری مجهز می‌شوید و کار را برای آنها در جهت انتظار داشتن از شما سخت‌تر می‌کنید.

پس می‌توانیم دیگران را با تغییر دادن خودمان تغییر دهیم. خیلی از ما آرزو می‌کنیم که ای کاش شخصی که با او در تعارض هستیم یا فردی که با او احساس صمیمیت می‌کنیم، تغییر می‌کرد. بارها این جمله را شنیده‌ایم که اگر فقط او به من گوش می‌-

کرد من اینقدر نمی ترسیدم، ای کاش والدینم متوجه درگ می کردند و من دیکه هیچ مشکلی نداشتم. ای کاش، بار تعهد را به شخص دیگر واگذار می کند که چطور او تغییر کند یا مسؤلیت پذیر شود، تا ما احساس بهتری کنیم. ای کاش یک بهانه است و راهی است تا بتوانید دیگران را به روش غلط سرزنش کنید، همینطور هیجان انگیز است که صبر کنید تا فرد دیگری تغییر کند. ما همه توانایی اینکه شرایط مختلف را مدیریت کنیم داریم، پس ساده ترین و راحت ترین راه این است که خودمان تغییر کنیم و یکی از کارهایی که این مسیر را برای ما هموارتر می کند این است که در هنر نه گفتن ماهر شویم.

هرکدام از موارد فوق به شما کمک خواهد کرد تا احساس راحتی بیشتر کنید و به شما در انجام آنچه به تازگی آموخته اید یاری می رساند.

---

**PDF Compressor Free Version**

جنبش‌هایی که در دنیا در جهت نه گفتن صورت گرفته است: **PDF Compressor Free Version**



□ "فقط بگو نه" یک گردهمایی تبلیغاتی در آمریکا بود که برای مبارزه با مواد طراحی شده بود تا بچه‌ها وقتی که به آنها پیشنهاد مصرف مواد به عنوان تفریح و سرگرمی داده می‌شد بگویند نه. نهایتاً این گردهمایی در جهت نه گفتن برای خشونت و رفتارهای پر خطر نیز ایجاد شد، و شعار او این بود که "اگر فقط بتوانید



### PDF Compressor Free Version

یک بچه را نجات دهید ارزشش را دارد." تحقیقات نشان داد که در طی این سالها استفاده از مواد بطور چشمگیری در آمریکا کاهش یافت. گردهمایی فقط بگو نه همچنین در انگلستان در سال ۱۹۸۰ تشکیل شد و در کشورهای دیگر نیز توسعه یافت.

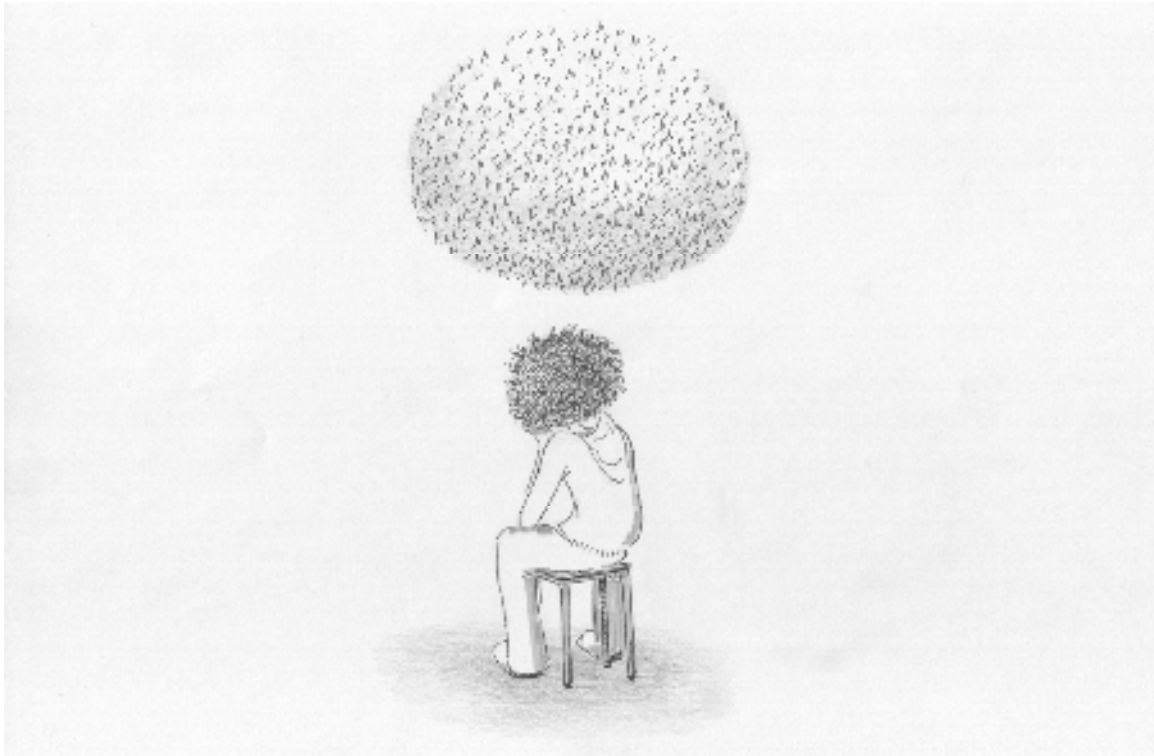
□ در بعضی کشورها یک برنامه بنام آموزش مقاومت در برابر سوءمصرف مواد برای پلیس‌های محلی طراحی شد که طی آن ۸۰ ساعت به آنها آموزش داده شد. افسران پلیس به مدارس دعوت می‌شدند برای سخنرانی یا کار با دانش‌آموزان و همینطور کار با معلم‌ها. کار با بچه‌ها شامل کتاب‌های درسی و بحث بود که این باعث می‌شد یک ارتباط دوستانه بین دانش‌آموز و پلیس برقرار شود به جای این تصویر که یکدیگر را در فضای جرم و جنایت ببینند و نهایتاً دانش‌آموزان مهارت‌های پیشگیری از خشونت، مهارت‌های دفاع شخصی و اینکه در مواقعی که کسی رفتار خشونت‌آمیز با آنها دارد، چگونه عمل کنند را آموزش می‌دیدند.

□ سازمان بهداشت جهانی خشونت را چنین تعریف کرده است: قصد استفاده از نیروی بدنی یا قدرت، تهدید یا عمل کردن علیه یک فرد یا گروهی که نتیجه‌اش مرگ، حادثه، آسیب روانی، رشد بد یا محرومیت می‌شود، خشونت زندگی بیش از ۱/۵ میلیون نفر را در برمی‌گیرد که ۵۰٪ به سمت خودکشی، ۳۵٪ به سمت دیگر کشی و ۱۲٪ به سمت جنگ یا دیگر عوامل پیش می‌رود.

□ تحقیقات علمی نشان می‌دهد که استراتژی‌هایی که علت خشونت را نشان می‌دهد می‌تواند در پیشگیری از خشونت مؤثر باشد. استراتژی‌های پیشگیری از خشونت شامل آموزش والدین برای تربیت صحیح کودکان، آموزش مهارت‌های زندگی برای بچه‌های ۶-۱۸ سال، برنامه‌های کاهش استرس، برنامه‌هایی جهت کاهش استفاده از اسلحه و چاقو، ارتقاء کیفیت نقش جنسیتی برای مثال حمایت اقتصادی از زنان می‌باشد.

PDF Compressor Free Version

## تمرین



- از دانش‌آموزان می‌خواهیم که به گروه‌های ۶ نفری تقسیم شوند.

- سپس از آنها می‌خواهیم که در هر گروه چند نفر شرایطی را که اخیراً با آن مواجه بوده‌اند و نتوانسته‌اند نه بگویند و تسلیم نشده‌اند، یا حمله‌ور شده‌اند و یا اینکه اجتناب کرده‌اند را به دلخواه مطرح کنند. هر نفر اجازه دارد که فقط در ۲-۳ جمله بطور خلاصه مشکلش را مطرح کند.

- در مرحله بعد اعضای گروه با رأی‌گیری تصمیم می‌گیرند که کدام یک از مسائل مطرح شود. ( بسته به عمومی بودن یا جالب بودن آن مسئله)

.....

.....

**PDF Compressor Free Version**

- پس از انتخاب فرد مورد نظر مسئله‌اش را در ۵ دقیقه توضیح می‌دهد.

.....  
 .....

- اعضای گروه می‌توانند ۴-۵ سوال (هر نفر یک سؤال) برای شفاف‌تر شدن موضوع

پرسند. نکته بسیار مهم که باید در نظر گرفته شود و حتماً مربی آموزشی بر آن

نظارت داشته باشد این است که سؤالات فقط در جهت شفاف شدن مسئله باشد.

هیچ‌کس اجازه ندارد فردی که مسئله‌اش را مطرح کرده سرزنش کند یا پیشنهاد دهد

که باید یا بهتر بود که فلان کار را می‌کردی. آن فرد باید در این فضا احساس امنیت

کند و حس کند که افراد گروه او را درک و حمایت می‌کنند.

- تک تک افراد گروه پیشنهادهای خود را در جهت آری اول یعنی حمایت کردن از آن فرد و چیزی که برایش مهم است را می‌دهند. بهتر است هر فرد یک پیشنهاد بدهد تا دانش‌آموزان پی به گستردگی امکانات برای آری اول ببرند.

.....

.....

- چند نفر چگونگی نحوه نه گفتن را بیان می‌کنند.

.....

.....

- در مرحله آری دوم نیز از تک تک افراد گروه می‌خواهیم که چگونه مطرح کردن آری دوم را بیان کنند و دوباره در اینجا تأکید می‌شود که در آری دوم احترام را هم برای فرد مورد نظر و هم برای طرف مقابل قائل شوید.

.....

.....

---

**PDF Compressor Free Version**

۱- "World report on violence and health", world health organization, Geneva, ۲۰۰۸.

۲- "Global Burden of disease" world health organization, Geneva, ۲۰۰۸.

۳- WHO/ Liverpool JMU Centre for Public Health, "Violence Presentation: The Evidence", Geneva, ۲۰۱۰.

۴- The United Nations Grants Consultative States to the D.A.R.E Program.

۵- اوری ویلیام، قدرت نه مثبت: چگونه نه بگویم و با این حال روابطمان را حفظ کنیم، ترجمه مهدی قرچه‌داغی، نشر البرز، تهران، ۱۳۸۹.

۶- Drug facts: High School and Youth Trends, National Institute on Drug Abuse (NIDA), The Science of Drug Abuse & Addiction

([www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/high-school-youth-trends](http://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/high-school-youth-trends))