

بررسی موانع " مهارت نه گفتن " دانش آموزان پسر از دیدگاه معلمان شاهد شهرستان نکا

۱ رضا عبادی جامخانه

۲ مرتضی فلاح‌تگر

۳ محمد اسماعیل اخلاقی

۴ علی اصغر قنبری قلعه سری

۵ بهروز داداشی اومالی

چکیده

یکی از مهارت های لازم و موثر در زندگی این است که "نه گفتن" را یاد بگیریم تا از این طریق بتوانیم خوب فکر کنیم و تصمیم بگیریم که این مهارت لازمه موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی است. در این مقاله روش تحقیق در پژوهش، روش میدانی توصیفی-زمینه یابی است که با استفاده از پرسش‌نامه، و مطالعه کتابخانه ای صورت پذیرفته است. ابزار تحقیق شامل پرسش نامه ۲۸ سؤالی بسته بوده و به بررسی عوامل مهارت نه گفتن دانش آموزان از دیدگاه معلمان شاهد شهرستان نکا می پردازد. جامعه آماری ما متشکل ۴۰ نفر از معلمان مدرسه شاهد متوسطه اول پسرانه نکا بوده و به سؤالات پاسخ گفتند. در تحلیل آماری از آزمون نسبت استفاده شد. نتایج تحقیق نشان می دهد عواملی چون: آشنایی کم با مراحل مهارت نه گفتن، آشنایی کم با فلسفه مهارت نه گفتن، نداشتن آینده نگری در رابطه با مهارت نه گفتن، ترویج دوره‌می نامناسب بین نوجوانان، نبود آموزش درست مهارت تصمیم گیری در متون درسی و نبود آموزش مهارت جرات ورزی بیشترین میزان عوامل مهارت نه گفتن دانش آموزان بوده‌اند.

کلیدواژگان: عوامل، مهارت نه گفتن، دانش آموزان پسر، معلمان شاهد، شهرستان نکا.

مقدمه

۱ کارشناسی ارشد و دبیر مطالعات اجتماعی مدرسه شاهد دوره اول متوسطه نکا و نویسنده مسئول

۲ کارشناسی ارشد و مدیر مدرسه شاهد دوره متوسطه نکا

۳ کارشناس مشاوره مدرسه شاهد دوره اول متوسطه نکا

۴ کارشناسی ارشد و معاون فناوری مدرسه شاهد دوره اول متوسطه نکا

۵ کارشناسی ارشد و دبیر ریاضی مدرسه شاهد دوره اول متوسطه نکا

یکی از مهارت‌های مهم زندگی، مهارت «نه» گفتن است. هر انسانی می‌تواند با آموختن و گسترش آن به مرور زمان به راحتی به دیگران پاسخ منفی بدهد. کسی که این مهارت را می‌آموزد به راحتی می‌تواند کارهایی را که دوست ندارد رد کند و بسیار مؤدبانه در مقابل خواسته‌های غیر منطقی اطرافیان، پاسخ منفی داده و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست‌های اطرافیان در امان بماند. این مهارت مانند سایر مهارت‌های زندگی باید از همان ابتدای کودکی فراگرفته شود، تا شخص در بزرگسالی از رویارویی و برخورد با اطرافیان نترسیده و بدون هراس موقعیت‌هایی را که به هر شکل مشکلات جدی برای وی ایجاد می‌کند نپذیرد. مهارت «نه» گفتن یعنی اعتماد به نفس، اراده و پافشاری بر حقوق خود و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران از آن برداشت شود. با کمال تأسف در جامعه کنونی ما، کودکی مؤدب و خوب قلمداد می‌شود که در مقابل بزرگترها سکوت کند و هیچ‌گاه از خود دفاع نکند. به عبارت دیگر همواره همه آموزش، اطراف محور بله گفتن می‌چرخد.

چگونگی «نه» گفتن یکی از مسایل مهم در حیطه روانشناسی است که والدین وظیفه دارند این مهارت را به بهترین شکل به کودک آموزش دهند. البته این موضوع با نحوه پرورش اعتماد به نفس در کودک ارتباط دارد. کسانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند به راحتی و به آسانی و در کمال احترام از کلمه «نه» استفاده می‌کنند، در مقابل کسی که اعتماد به نفس کمتری دارد از ترس این‌که مبدا از جمع دوستان و همسالان طرد شود از پاسخ منفی هراس دارد. (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

آمارها حاکی از آن است که بیشتر سوءاستفاده‌ها، اعتیاد، دزدی و دیگر بزه‌ها در شرایطی رخ داده که اگر فرد مهارت گفتن پاسخ «نه» را داشت دچار آن بزه نمی‌شد. خانواده، والدین، مربیان و مسئولان مراکز آموزشی به عنوان الگو می‌توانند این مهارت را به خوبی و به موقع به کودک آموزش دهند. البته به شرطی که آن‌ها خود شیوه صحیح پاسخ‌دهی منفی را فرا گرفته باشند و به راحتی از کلمه «نه» استفاده کنند تا آموزش مؤثری داشته باشند. کودکان از رفتار والدین و مربیان بیشتر از آموزش کلامی تأثیر می‌گیرند. برای آموزش باید از مسایل خیلی کوچک شروع کنیم، سن سه تا چهار سالگی هم بهترین زمان برای یادگیری کودکان ماست زیرا کودک در این سن به آرامی دنبال استقلال است. (ثمری، ع. ا. و لعلی فاز، ۱۳۸۴)

والدین باید بدانند هنگام آموزش به کودکان نباید تسلیم و دلسرد شوند، آن‌ها باید بدون استفاده از ابزار خشم و عصبانیت با قاطعیت رفتار کنند. پدر و مادر باید با درک احساسات کودک و بدون عصبانیت درگفتن کلمه «نه» ثابت‌قدم باشند در غیر این صورت مراحل آموزش با مشکل مواجه خواهد شد. از طرفی قاطعیت والدین تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت کودکان خواهد داشت.

پدر و مادر یا هر کسی که مسئولیت نگهداری و تربیت کودک را برعهده دارد می‌تواند در قالب داستان و بازی مهارت «نه» گفتن را با کودک تمرین کند و در این تمرین‌ها، عواقب خجالت کشیدن و «نه» گفتن را برای او توضیح دهد. کودک باید بداند در صورت قرارگرفتن در شرایط سخت و در صورتی که احساس خوبی نسبت به انجام درخواست دیگران ندارد، می‌تواند از انجام درخواست دیگران خودداری کند و به خواسته آن‌ها پاسخ منفی دهد. کودک باید بداند «نه» گفتن، پررویی، گستاخی و بی‌ادبی نیست بلکه رد محترمانه خواهش یکی از دوستان یا اطرافیان است. «نه» گفتن نوعی مهارت است که باید بیاموزیم و در تعاملات روزمره از آن استفاده کنیم. (تلخیص از: شعاری نژاد، ع.ا. ۱۳۷۱ و ناصری، ح. ۱۳۸۴ و کریم زاده، ۱۳۸۸).

روش تحقیق و ابزار گردآوری اطلاعات

روش تحقیق در پژوهش، روش میدانی توصیفی-زمینه یابی است که با استفاده از پرسش‌نامه، و مطالعه کتابخانه ای صورت پذیرفته است. ابزار تحقیق شامل پرسش نامه ۲۸سؤالی بسته بوده و به بررسی عوامل مهارت نه گفتن دانش آموزان از دیدگاه معلمان شاهد شهرستان نکا می پردازد. جامعه آماری ما متشکل از ۴۰ نفر از معلمان مدرسه شاهد متوسطه اول پسرانه نکا بوده و به سؤالات پاسخ گفتند. در تحلیل آماری از آزمون نسبت استفاده شد.

اهمیت نه گفتن در زندگی

- چرا باید نه بگوییم؟ آیا نه یک مهارت است؟ چگونه می‌توان آن را 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 اجتماعی‌اش 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 جزیی یا موارد بزرگ و پراهمیت را شامل می‌شود، آنچه که به عنوان مانعی او را از 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؟(شعاری نژاد، ع.ا. ۱۳۷۱ و ناصری، ح. ۱۳۸۴)

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. به طوری 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 به طور 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 یک بار دیگر در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد به ویژه نسبت به خواسته‌های والدین فرد حالت عناد و منفی‌کاری 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 این که این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان‌پذیر است، با توجه به این که جهت‌دهی ویژگی‌های فرد اهمیت قابل توجهی پیدا می‌کند. (ثمری، ع.ا. و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴)

بررسی مهارت نه گفتن در اسلام

مهارت نه گفتن یکی از مهارت‌های زندگی موفقیت‌آمیز است. در توان هر یک از انسان‌ها نیست تا آرزو و خواسته هر کسی را برآورده کنند. چرا که گاهی نیاز و خواسته خود هم از اهمیت بالایی برخوردار است. تنها تا حدی می‌توان با دیگران همراه بود و رضایتشان را به دست آورد که حقوق خود شخص پایمال نشود و از زندگی و اهداف خود دور نشود. مهارت جرات‌ورزی، توانایی ابراز وجود و درخواست حق خود، بدون تجاوز به حقوق دیگران است. جرات‌ورزی عبارت است از؛ انتقال روشن آنچه که فرد واقعاً می‌خواهد. عمل جرات‌مندانه به فرد اجازه می‌دهد تا اعتماد به نفس را در خود حس کنید. جرات‌ورزی امکان دست‌یافتن به روابط دوستانه و صادقانه را زیاد می‌کند و به وی کمک می‌کند تا درباره خود احساس بهتری داشته باشد. جرات‌ورزی و قدرت "نه" گفتن توانایی تصمیم‌گرفتن و احتمال موفقیت را در شخص بیشتر می‌کند. فرد حق دارد، در مورد چگونگی زندگی خود تصمیم بگیرد. و حق دارد که ارزش‌ها، باورها، عقاید و عواطف خاص خود را داشته باشد و حق دارد در مورد آن‌ها به خودش احترام بگذارد. حق دارد به دیگران بگوید مایل است چگونه با او رفتار شود. همچنین حق دارد خودش را ابراز کند و بگوید "نه" "من نمی‌دانم، اهمیت نمی‌دهم". حق دارد خودش را دوست‌بدارد، این تکبر و خودخواهی نیست. بنابراین اگر به نیازها، عقاید و داوری‌های دیگران بیش از نیازها، عقاید و داوری‌های خود اهمیت بدهد، احتمال این که دچار آسیب روحی و جسمی و خشم بشود، زیاد است. پس هر کس که می‌خواهد این مهارت را داشته باشد باید سعی کند؛

۱- نظر خود را بگوید. ۲- دلایل خود را بیان کند. ۳- مشکل موجود یا وضعیتی را که می خواهد تغییر کند، بیان کند. ۴- زیرلب صحبت نکند؛ بلکه با صدای محکم و با احترام درخواست خود را بگوید. ۵- هنگام صحبت کردن با کسی، تماس چشمی با او برقرار کند. ۶- در بیان نظرات یا درخواست از کسی، از حالت چهره خوب استفاده کند؛ زیرا حالت چهره فرد بیانگر همان چیزی است که در دل دارد. (رستمیان، ۱۳۹۱ و شعاری نژاد، ع.ا. ۱۳۷۱)

افراد جرات مند دارای خصوصیات زیر می باشند:

داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران، احترام گذاشتن به حقوق خود و دیگران، ابراز احساسات و عقاید خود، عمل مدار بودن، پذیرفتن مسئولیت اعمال و تصمیم های خود، داشتن روحیه انعطاف پذیر، داشتن روابط سالم و صمیمانه با دیگران، اعتماد به نفس بالا و تن صدای محکم و استوار و مهم تر این که این افراد تمایل دارند در موقعیت ها "برنده- برنده" باشد نه همیشه "برنده-بازنده". یعنی گاهی حاضرند که در موقعیت خاص بازنده باشند تا هدف تحقق یابد. به طور مثال یک فرد جرات مند در مقابل یک فرد پرخاشگر در موقعیتی خاص سکوت می کند تا فرد مقابل خلع سلاح شود. گاهی در محیط کار مدت زمان بیشتری می ماند تا کار خاص محوله انجام شود، حتی اگر از تفریحش دست بکشد. این فرد به ظاهر بازنده است ولی با آگاهی این شرایط را می پذیرد. یکی از دلایلی که شخص را به دام عدم جرات ورزی می کشاند، آگاه نبودن از حقوق شخصی خود و باورهایی است که از کودکی در ذهن او ایجاد شده است. مانند اینکه من اگر نظر خود را بیان کنم با دیگران دچار تضاد می شوم، من حق ندارم دیگران را ناراحت کنم، "اگه ناراحت بشه چی؟" نمی توانم به کسی نه بگویم و چون می خواهم فردی مودب و مفید باشم تسلیم تمنای دیگران می شوم. در صورتی که افراد جرات مند به حقوق خود و دیگران احترام می گذارند و نمی گذارند دیگران از آن ها سوء استفاده کنند و در عین حال نیازهای دیگران را درک می کنند. بنابراین صادقانه افکار و احساسات خود را بیان می کنند. (ثمیری، ع.ا. و لعلی فاز، ۱۳۸۴)

نکته قابل توجه این است که این مهارت نیز در قرآن کریم آمده است. برای نمونه؛ قرآن دستور برخورد قاطعانه با کسانی که در دین شک دارند، را داده است. وقتی قرآن چنین برخوردی را با آنان را می دهد به طریق اولی می توان نتیجه گرفت باید با کسانی که با علم بر کفرشان تاکید می ورزند برخورد قاطعانه داشت. قادر متعال می فرماید: «قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي شَكٍّ مِّن دِينِي فَلَا أَعْبُدُ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ وَ لَآكِنُ أَعْبُدُ اللَّهَ الَّذِي يَتَوَفَّكُم وَ أَمَرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» بگو: ای مردم! اگر از (درستی) دین من در شک و تردیدید، پس (بدانید که من) کسانی را که شما به جای خدا می پرستید، نمی پرستم، بلکه خدایی را می پرستم که جان شما را (در وقت مرگ) می گیرد و مأمورم که از مؤمنان باشم. (یونس: ۱۰۴).

مهارت نه گفتن در قرآن کریم

به زبان امروزی‌ها رودر بایستی باعث می‌شود گاهی اوقات از حق و حقوق خود بگذریم و دچار بسیاری از مشکلات شویم. این مسئله زمانی بسیار حاد و لاعلاج می‌شود که پا را از خط قرمزهای دین فراتر گذاشته و نعوذ بالله وارد حرام و معصیت الهی می‌شویم. فقط به خاطر این که نتوانستیم نه بگوییم، خجالت کشیدیم و یا رویمان نشد. خداوند پیامبر را به قاطعیت در دین فرا می‌خواند و او را الگویی قرار می‌دهد تا امت پیامبر قاطعیت را از او بیاموزند و در بهترین زمان سوره کافرون را بر قلب نازنین پیامبر نازل می‌کند تا او را یاری نماید. (رستمیان، ۱۳۹۱)

به نام خداوند رحمتگر مهربان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بگو ای کافران

قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ (۱)

آنچه می‌پرستید نمی‌پرستم

لَا أُعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ (۲)

و آنچه می‌پرستم شما نمی‌پرستید

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أُعْبُدُ (۳)

و نه آنچه پرستیدید من می‌پرستم

وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ (۴)

و نه آنچه می‌پرستم شما می‌پرستید

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أُعْبُدُ (۵)

دین شما برای خودتان و دین من برای خودم

لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ (۶)



لحن سوره نشان می‌دهد در زمانی نازل شده که مسلمانان در اقلیت و کفار در اکثریت و پیامبر از ناحیه آن‌ها سخت در فشارهای اقتصادی، اجتماعی، روانی بود و اصرار داشتند با این تحریم‌ها او را به سازش بکشانند، پیامبر دست رد به سینه همه آن‌ها می‌زند و آن‌ها را به طور کلی مأیوس می‌کند.

شأن نزول سوره کافرون

گروهی از سران مشرکان قریش مانند ولید بن نعیره و عاصم بن وائل و حارث بن قیس خدمت پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) رسیدند. گفتند: ای محمد بیا از آیین ما پیروی کن ما نیز از آیین تو پیروی می‌کنیم و تو را در تمام امتیازات خود شریک می‌سازیم. یک سال تو خدایان ما را عبادت کن و سال دیگر ما خدای تو را عبادت می‌کنیم. اگر آیین تو بهتر باشد ما از آن با تو شریک می‌شویم و بهره خود را گرفته‌ایم و اگر آیین ما بهتر باشد تو در آیین ما شریک شده و بهره‌ات را از آن گرفته‌ای. پیغمبر فرمود: پناه بر خدا که من چیزی را همتای او قرار دهم. گفتند لاقلاً بعضی از خدایان ما را لمس کن و از آن‌ها تبرک جوی ما هم تصدیق تو می‌کنیم و خدای تو را می‌پرستیم. پیامبر فرمود: من منتظر فرمان پروردگارم هستم. در این هنگام سوره کافرون نازل شده و رسول الله به مسجدالحرام آمد درحالی که جمعی از سران قریش در آنجا جمع بودند بالای سر آن‌ها ایستاد و این سوره را تا آخر بر آن‌ها خواند آن‌ها وقتی پیام این سوره را شنیدند کاملاً مأیوس شدند و حضرت و یارانش را آزار دادند. لحن سوره نشان می‌دهد در زمانی نازل شده که مسلمانان در اقلیت و کفار در اکثریت و پیامبر از ناحیه آنها سخت در فشارهای اقتصادی، اجتماعی، روانی بود و اصرار داشتند با این تحریم‌ها او را به سازش بکشانند، پیامبر دست رد به سینه همه آن‌ها می‌زند و آن‌ها را به طور کلی مأیوس می‌کند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

ویژگی‌های رفتار قاطعانه

فقط افرادی که قوی و توانمند هستند می‌توانند رفتار قاطعی داشته باشند. برعکس آنان که دارای اراده‌ای ضعیف هستند و اعتماد به نفس پایینی دارند هیچ‌گاه نه نمی‌گویند و همیشه به خاطر این که رضایت خاطر دیگران را فراهم کنند و در جمع‌های مختلف مورد پذیرش همگان قرار گیرند به همه جواب بله می‌گویند و گاهی این جواب مثبت دادن‌ها آنان را تا مرز تباهی و انحطاط سوق می‌دهد.

مهارت نه گفتن را از بچگی به فرزندانمان آموزش دهیم.

- یاد بگیریم در مقابل دشمن، شیطان، هوی و هوس قاطعانه نه بگوییم.

- معیار گفتن نه، خط قرمزهای قرآنی و حرام و نافرمانی‌های الهی است.

- تسلیم نشویم، میدان را خالی نکنیم. (رستمیان، ۱۳۹۱)

راه‌های متفاوت یک "نه گفتن" منطقی و معنی‌دار:

استفاده از روش مستقیم و ساده

روش بازتابی

گفتن نه همراه با دلیل

در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حسن نیت خود را به درخواست‌کننده نشان می‌دهید.

نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر.

یک نوع از نه گفتن به گونه ای است که درست مانند «نواری که سوزنش گیر کرده است». موقعیت ساده و خاص خود را تکرار کنید. بدون هیچ شرح و توضیح. فقط تکرار ...

اما در خصوص چگونگی "نه گفتن"، لازم است که سه گام را بردارید:

گام اول این که، تصمیم بگیرید که کدام پاسخ به نفع شماست (تصمیم‌گیری)

گام دوم این که، علت تصمیم خود را بگویید (مثلاً، قول آن را به کسی دادم یا برنامه دیگری دارم)

گام سوم این که، همدلی و درک احساسات دیگران باعث می‌شود که پاسخ منفی شما را راحت‌تر بپذیرند مثلاً، می‌دانم که تو به آن نیاز داری و یا البته وضع تو را درک می‌کنم.

سؤال: وقتی که طرف مقابل بر خواسته‌هایش پافشاری می‌کند و خواسته‌هایش به ضرر ماست، چگونه با او برخورد کنیم؟

۱- پاسخ خود را به‌طور واضح، روشن، با صلابت و با استفاده از اجزای بدنی (استفاده از مهارت‌های غیرکلامی مثل نگاه چشمی، بیان چهره و ژست‌های بدنی یا نزدیک‌شدن و دور شدن از طرف مقابل) دوباره بیان کنید.

۲- نظر خودتان را با ارایه دلیل و با تأکید بر آن دلیل، دوباره عنوان کنید.

۳- پاسخ طرف مقابل را نشنیده بگیرید و به موضوع دیگری بپردازید و یا آن موقعیت را ترک کنید.

۴- توضیح دادن: "نه، بهتره در این مورد اصرار نکنی، متشکرم"

۵- مسأله را به شوخی بگیرد: "خیلی با مزه گفتی و یا مثل این که بچه شدی ها!"

۶- ایجاد این احساس که خودتان بهتر می دانید. "تو که عاقل تر از این حرفها هستی که این کار رو بکنی!"، "تو که این جور نبودی؟"، "تو که هیچ وقت این کاره نبودی؟"، "شما که خودت صد نفر دیگر رو از این کار منع می کردی؟" اگر بخواهید قدرت "نه" گفتن را در خودتان تقویت کنید، از همین حالا این کار را انجام دهید و به فردا واگذار نکنید تا فردا افسوسش را نخورید. "نه" گفتن را از همین الآن با کارهای کوچک شروع کنید و به تدریج آن را در همه امور گسترش دهید.

راه های متفاوت یک "نه گفتن" منطقی و معنی دار:

- استفاده از روش مستقیم و ساده

وقتی شخصی از شما می خواهد کاری را انجام دهید که امکان آن وجود ندارد، خیلی مختصر و به دور از هرگونه دلیل تراشی، مخالفت خود را اعلام کنید، حاشیه پردازی نکنید. برای مثال دوستی از شما می خواهد تکالیف او را انجام دهید، اگر امکان این کار وجود ندارد خیلی ساده بگویید: نه، متأسفم، من این کار را انجام نمی دهم.

- روش بازتابی

رضایت و علاقه مندی خود را نسبت به این پیشنهاد نشان دهید و به دنبال آن مشخص کنید در حال حاضر شرایط پذیرش این درخواست را ندارید.

- اگر شرایطم اجازه می داد دوست داشتم تکالیف تان را بنویسم، اما الان نمی توانم و امکانش نیست.

- گفتن نه همراه با دلیل

دلیل کوتاه و واقعی رد تقاضا را بدون پرداختن به حاشیه و ذکر جزئیات، مطرح کنید. نمی توانم تکالیف شما را انجام دهم، چون برای انجام کارهای خودم وقت کم دارم.

- در این روش با مطرح کردن پیشنهادی دیگر در واقع حُسن نیت خود را به درخواست کننده نشان می دهید. این هفته نمی توانم با شما تفریح بیایم، برای هفته بعد اگه فرصت شد. چطور؟

نه گفتن همراه با پرس و جو برای یافتن کاری دیگر

راه دیگر این است که به درخواست کننده نشان دهیم برای انجام امری دیگر آمادگی داریم و رد کردن این مورد خاص به منزله رد تمام موارد ارتباطی نیست. نمی توانم تکالیف تو را انجام دهم، اما آگه کتاب یا منابعی خواستی می تونم در اختیار بذارم. (فرخانی، ۱۳۹۲-۱۳۹۱)

خانواده و مهارت «نه» گفتن

یکی از مولفه های مهم مهارت های تفکر در زندگی، مهارت «نه» گفتن است. هر انسانی می تواند با آموختن و گسترش آن به مرور زمان به راحتی به دیگران پاسخ منفی بدهد. کسی که این مهارت را می آموزد به راحتی می تواند کارهایی را که دوست ندارد رد کند و بسیار مؤدبانه در مقابل خواسته های غیر منطقی اطرافیان، پاسخ منفی داده و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست های اطرافیان در امان بماند.

این مهارت مانند سایر مهارت های زندگی باید از همان ابتدای کودکی فراگرفته شود، تا شخص در بزرگسالی از رویارویی و برخورد با اطرافیان نترسیده و بدون هراس موقعیت هایی را که به هر شکل مشکلات جدی برای وی ایجاد می کند نپذیرد. مهارت «نه» گفتن یعنی اعتماد به نفس، اراده و پافشاری بر حقوق خود و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران از آن برداشت شود. با کمال تأسف در جامعه کنونی ما، کودکی مؤدب و خوب قلمداد می شود که در مقابل بزرگترها سکوت کند و هیچ گاه از خود دفاع نکند. به عبارت دیگر همواره همه آموزش، اطراف محور بله گفتن می چرخد.

چگونگی «نه» گفتن یکی از مسایل مهم در حیطه روانشناسی است که والدین وظیفه دارند این مهارت را به بهترین شکل به کودک آموزش دهند. البته این موضوع با نحوه پرورش اعتماد به نفس در کودک ارتباط دارد. کسانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند به راحتی و به آسانی و در کمال احترام از کلمه «نه» استفاده می کنند، در مقابل کسی که اعتماد به نفس کمتری دارد از ترس این که مبدا از جمع دوستان و همسالان طرد شود از پاسخ منفی هراس دارد.

آمارها حاکی از آن است که بیشتر سوءاستفاده ها، اعتیاد، دزدی و دیگر بزه ها در شرایطی رخ داده که اگر فرد مهارت گفتن پاسخ «نه» را داشت دچار آن بزه نمی شد.

خانواده، والدین، مربیان و مسئولان مراکز آموزشی به عنوان الگو می توانند این مهارت را به خوبی و به موقع به کودک آموزش دهند. البته به شرطی که آن ها خود شیوه صحیح پاسخ دهی منفی را فرا گرفته باشند و به راحتی از کلمه «نه» استفاده کنند تا آموزش مؤثری داشته باشند.

کودکان از رفتار والدین و مربیان بیشتر از آموزش کلامی تأثیر می‌گیرند. برای آموزش باید از مسایل خیلی کوچک شروع کنیم، سن سه تا چهار سالگی هم بهترین زمان برای یادگیری کودکان ماست زیرا کودک در این سنین به آرامی دنبال استقلال است.

والدین باید بدانند هنگام آموزش به کودکان نباید تسلیم و دلسرد شوند، آن‌ها باید بدون استفاده از ابزار خشم و عصبانیت با قاطعیت رفتار کنند. پدر و مادر باید با درک احساسات کودک و بدون عصبانیت در گفتن کلمه «نه» ثابت‌قدم باشند در غیر این صورت مراحل آموزش با مشکل مواجه خواهد شد. از طرفی قاطعیت والدین تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت کودکان خواهد داشت.

پدر و مادر یا هر کسی که مسئولیت نگهداری و تربیت کودک را برعهده دارد می‌تواند در قالب داستان و بازی مهارت «نه» گفتن را با کودک تمرین کند و در این تمرین‌ها، عواقب خجالت کشیدن و «نه» گفتن را برای او توضیح دهد. کودک باید بداند در صورت قرارگرفتن در شرایط سخت و در صورتی که احساس خوبی نسبت به انجام درخواست دیگران ندارد، می‌تواند از انجام درخواست دیگران خودداری کند و به خواسته آن‌ها پاسخ منفی دهد.

کودک باید بداند «نه» گفتن، پررویی، گستاخی و بی‌ادبی نیست بلکه رد محترمانه خواهش یکی از دوستان یا اطرافیان است. «نه» گفتن نوعی مهارت است که باید بیاموزیم و در تعاملات روزمره از آن استفاده کنیم (عصر ایران، ۱۳۹۲ و فرخانی، ۱۳۹۲-۱۳۹۱)

اهمیت مهارت نه گفتن در محیط شغلی و زندگی از نگاه فوتینی (Fotini)

بسیاری از ما به سختی می‌توانیم در محل کار «نه» بگوییم، و بعضی از ما حتی تصور نمی‌کنیم که اجازه نه گفتن را داریم یا خیر؟ خصوصاً که جدیداً شروع به کار کرده باشیم. نحوه گفتن این «نه» موضوع بسیار حساسی است چرا که نگه داشتن تعادل بین یک شخصیت مردم‌دار و یک شخصیت محکم و جدی بسیار دشوار است. اگر فاقد این مهارت باشیم و نتوانیم این تعادل را همواره حفظ کنیم آسیب‌های جدی روحی در محیط کار می‌بینیم. اگر صرفاً فقط آدم مهربان و خیر خواه و مردم‌داری باشیم انرژی و وقت محدود ما همیشه برای راضی نگه داشتن رییس و همکار خود کافی نخواهد بود! به هر حال آن‌ها دیر یا زود باز هم از ما ناراضی خواهند بود!

چرا که ما همیشه نمی‌توانیم طبق دلخواه آن‌ها عالی باشیم! اگر همیشه برای هر چیزی که از ما بخواهند «بعله» بگوییم خیلی طول نمی‌کشد که از کار کردن لذت نخواهیم برد و با احساسات منفی و مخرب در محیط کار حضور خواهیم یافت! این که شاید احساس کنیم مورد سوء استفاده قرار می‌گیریم و تمام کارهای سخت را روی دوش ما تلبار می‌کنند! این که آن‌ها به اندازه کافی قدر شناس

نیستند و اینکه دائم خود را با دیگران مقایسه می کنیم و حتی احتمال دارد که کسانی که نصف کار ما را انجام می دهند همان جایگاه را در کمپانی داشته باشند ما را آزار دهد، چون رفتارها به مرور زمان تبدیل به عادت می شوند و احتمالا آن ها فراموش خواهند کرد که آنگونه که باید از شما تشکر کنند. ما به مرور از راضی نگه داشتن دیگران خسته می شویم که ممکن است ما را دلسرد و مایوس کند!

اگر همیشه صرفا شخصیت جدی به خود بگیریم! ممکن است ما را "آدم سخت" قلمداد کنند به گونه ای که احتمال دارد فرصت پیشرفت خود و کمپانی خود را بسوزانیم! فرصت هایی که در هر کمپانی تنها با ادغام مهارت های حرفه ای افراد با مهارت هایی مثل همدلی و دلسوزی و اعتماد و بخشش به وجود می آید.

بنابراین، در اینجا شش نکته کلیدی و استراتژیک را به هنگام نه گفتن در محیط کار به نقل از Fotini Iconomopoulos آورده می شود:

مهار احساس گناه از نه گفتن

به یاد داشته باشید که شما برای نه گفتن دلیل دارید. در صورتی که نقش شخص مقابل عوض شود شما باز هم باید آن «نه» را می گفتید. اگر شما خودتان را از بین ببرید، دیگه نمی توانید به خوبی قبل به کار ادامه دهید پس هم شما و هم کمپانی شما آسیب می بیند.

مواظب کلمات خود باشید

اگر شما نگران آن هستید که به عنوان بهانه گیر یا مخالف و یا به سادگی مخالف به دلیل متفاوت بودن قلمداد شوید Fotini توصیه می کند که به همراه کلمه "نه"، از عبارت "برای این که" استفاده کنید البته اگر مجبور به دروغ گفتن نمی شوید. او توضیح می هد که این استراتژی باعث می شود افراد در مقایسه با اظهاراتی مثل "من وقتش را هم اکنون ندارم" یا "من غرق کار شده ام"، نه گفتن شما را راحت تر قبول کنند، این یک دوز اضافی از مودب بودن هم حساب می آید. حتی می توانید چیزی شبیه "از این که به من فکر کردید" یا "من از این که شما فکر می کنید من فردی مناسب برای این کار هستم" را بیان کنید. "شما حتی می توانید یک جایگزین را پیشنهاد دهید، مثلا "یک شخص دیگر احتمالا این فرصت را دوست دارد" اگر فکر می کنید ممکن است واقعا از این فرصت سپاسگزار باشد.

اجتناب از دروغ گفتن

دروغ گفتن ممکن است چیزهای ساده را بسیار پیچیده کند و می تواند باعث دردسر شما در محیط کار شود که ممکن است خیلی زود متوجه آن بشوند و شما غیر قابل اعتماد جلوه دهد، بنابراین Fotini پیشنهاد می دهد که از آن کاملا اجتناب کنید. شما لازم نیست که به بهای دروغ گفتن خاص به نظر برسید. "من امشب نیستم" بهتر از "باید گربه مادر بزرگ همسایه را نگه دارم"، اما حقیقت این است که شما به سادگی نمی توانید، و هیچ کس لازم نیست بدانند که شما قبول نکردید چون خسته اید یا از کار با شخص خاصی متنفرید یا باید به دلیل مسمومیت غذایی خانه بمانید.

از آن به عنوان یک شانس برای حل مشکل استفاده کنید

هنگامی که شما نیاز به رد درخواست در محل کار دارید، ممکن است که به رئیس خودتان در این زمینه کمی بیشتر وقت بدهید، با اضافه کردن یک سری عبارت ها رییس شما متوجه می شود که چرا مجبور شدید «نه» بگویید و احتمالا راه هایی را برای حل مشکل پیشنهاد کند Fotini می گوید این ممکن است که یک فرصت برای حل یک مشکل اساسی باشد. مثلا یک سری کاغذ بازی اداری سریع تر انجام شود یا موانعی از سر راه انجام کارها برداشته شود.

سعی کنید «نه» را درون یک سوال بگذارید

اگر شما نگران این هستید که به عنوان مخالف قلمداد شوید سعی کنید «نه» را داخل یک سوال بیان کنید. به عنوان مثال، اگر رئیس شما از شما بخواهد کاری انجام دهید که فکر می کنید ممکن است برای مشتری شما مناسب نباشد، می توانید بپرسید "چگونه می خواهید به مشتری بگوییم که من باید درخواست شما را با تاخیر انجام دهم؟" یا در مورد درخواست همکاران می توانید بگویید "شما فکر می کنید که رییس چطور واکنش خواهد داد؟" هدف این است که به عنوان یک فرد مشارکت کننده درک شوید که این نوع سوالات به صدای مخالفت شما کمک می کند بدون این که سد راه انجام امور قلمداد شوید.

از طنز استفاده کنید

در برخی موارد، شما می توانید برای نه گفتن به شوخی متوسل شوید. به عنوان مثال، اگر از شما خواسته شود که ساعت های اضافی را در محل کار بمانید ولی مجبور هستید که در روز تولد کودکتان خانه باشید Fotini پیشنهاد می کند چیزی شبیه به این بگویید: "اگر من یک بار دیگر مهمانی های خانوادگی را از دست بدهم همسر من را طلاق می دهد!" این نوع طنز ممکن است به همکاران شما کمک کند که بدانند چرا شما مجبورید آن روز «نه» بگویید، اما هنوز هم به آن ها اجازه می دهید که اگر در آینده درخواستی از شما داشتند باز هم مطرح کنند. (چارکی، ۱۳۹۷)

تحلیل سوال اصلی تحقیق: عوامل موانع مهارت نه گفتن دانش آموزان تحت تاثیر چه مولفه هایی از دیدگاه معلمان مدرسه شاهد نکا می باشند؟

ردیف	شما با هر یک از موارد زیر به عنوان عوامل موانع مهارت نه گفتن دانش آموزان تاجچه میزانی موافقت می کنید؟	خیلی زیاد	زیاد	کم	خیلی کم	فراوانی به درصد
۱	اجرای کم برنامه هایی در زمینه مهارت های زندگی مدرسه	۷۰	۲۱	۸	۱	۱۰۰
۲	عدم استفاده مناسب از روش های درست تربیت جنسی	۵۰	۳۵	۹	۸	۱۰۰
۳	همخوانی کم متون درسی با مهارت های زندگی	۵۱	۴۱	۱۰	۳	۱۰۰
۴	تاثیر پذیری از فضای مجازی	۴۶	۳۸	۱۲	۲	۱۰۰
۵	انگیزه پایین دبیران در بیان مهارت های زندگی	۴۵	۳۳	۲۱	۳	۱۰۰
۶	نبود آموزش درست تصمیم گیری در متون درسی	۶۲	۲۴	۱۱	۳	۱۰۰
۷	نبود آموزش مهارت جرات ورزی	۴۹	۳۰	۱۱	۹	۱۰۰

۱۰۰	۷	۱۳	۳۷	۴۴	تهاجم فرهنگی غرب به مهارت های زندگی اسلامی- ایرانی	۸
۱۰۰	۴	۹	۳۵	۵۲	توجه به آراستگی و پوشش به سبک غربی	۹
۱۰۰	۴	۱۴	۳۹	۴۲	ترویج دوره‌می نامناسب بین نوجوانان	۱۰
۱۰۰	۱۰	۸	۴۵	۳۷	ضعف ایمان و تقوا در خانواده	۱۱
۱۰۰	۲	۸	۳۸	۵۱	تجمل گرایی خانواده وتضعیف نه گفتن	۱۲
۱۰۰	۸	۵	۳۹	۴۸	استفاده نامناسب از اینترنت	۱۳
۱۰۰	۶	۹	۳۱	۵۴	گسترش و استفاده نامناسب از برنامه ماهواره	۱۴
۱۰۰	۴	۷	۱۸	۷۱	عدم کنترل دوستان	۱۵
۱۰۰	۱	۶	۳۶	۵۷	تقلید و تاثیر پذیری از فرهنگ غربی	۱۶

۱۰۰	۱	۲	۲۱	۷۶	نبود الگوی فردی مناسب در زمینه فردموفق مهارت نه گفتن	۱۷
۱۰۰	۸	۹	۲۷	۵۸	کم توجهی به سبک زندگی ایرانی-اسلامی	۱۸
۱۰۰	۳	۱۰	۳۳	۵۹	نبودن کتابهای مناسب در زمینه سبک زندگی ایرانی-اسلامی	۱۹
۱۰۰	۲	۱۲	۳۴	۵۰	مشاهده فیلم های نا مناسب در خانواده	۲۰
۱۰۰	۳	۱۶	۳۳	۴۹	بی توجهی به نماز و هنجارهای مذهبی در خانواده	۲۱
۱۰۰	۳	۷	۲۴	۶۶	دسترسی آسان و استفاده از فیلم های مبتذل	۲۲
۱۰۰	۰	۵	۳۷	۵۸	آشنایی کم با مراحل مهارت نه گفتن	۲۳
۱۰۰	۹	۱۳	۳۶	۴۲	آشنایی کم با فلسفه نه گفتن	۲۴
۱۰۰	۷	۱۴	۴۱	۳۸	نداشتن آینده نگری در رابطه بامهارت نه گفتن	۲۵
۱۰۰	۸	۱۹	۳۱	۴۲	آشنایی کم با آموزه های قرآنی در زمینه نه گفتن	۲۶

۱۰۰	۴	۱۷	۳۸	۴۱	آسیب پذیری معلمان در زمینه نه گفتن	۲۷
۱۰۰	۹	۱۳	۳۶	۴۲	نبود برنامه ریزی بلندمدت و کوتاه مدت در زمینه مهارت های زندگی در مدارس	۲۸

نتایج تحقیق نشان می دهد عواملی چون: آشنایی کم با مراحل مهارت نه گفتن، آشنایی کم با فلسفه مهارت نه گفتن، نداشتن آینده نگری در رابطه با مهارت نه گفتن، ترویج دوره‌می نامناسب بین نوجوانان، نبود آموزش درست مهارت تصمیم گیری در متون درسی و نبود آموزش مهارت جرات ورزی بیشترین میزان عوامل مهارت نه گفتن دانش آموزان بوده‌اند. بررسی سوال شماره ۲۳ این تحقیق آشنایی کم با مراحل مهارت نه گفتن در حدود ۹۵ درصد از دانش آموزان با مراحل مهارت های "نه گفتن آشنایی ندارند لذا در تحلیل این سوال می توان گفت: فرمان برای آن که بتوانید "نه" بگویید:

ما به دنیا نیامده‌ایم تا خواسته‌های دیگران را برآورده کنیم. این "دیگران" پدر و مادر ما نیستند "دیگران" در خیابان‌ها هستند. گاهی در مدرسه، گاهی حتی در مهمانی‌های خانوادگی و... آنها پیچ‌بچ می‌کنند، تعارف می‌کنند. "دیگران" وسوسه‌مان می‌کنند. می‌ترسم! اگر قوی و با اعتماد به نفس باشم می‌توانم با یک "نه" دیگران را دور کنم؛ اما اگر ترسو باشم...دیگران چطور دور می‌شوند؟ دکتر سعید بهزادی، روان‌شناس و مشاور خانواده، نه گفتن را این‌طور تعریف می‌کند: "نه گفتن، یعنی وقتی ما نمی‌خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون آن که به خود و دیگران آسیبی برسانیم، نه‌مان را به صورت فعال ابراز کنیم.

برای مقابله با یک درخواست، سه گزینه وجود دارد.

یکی رفتار انفعالی است. یعنی در مقابل یک پیشنهاد، می‌خواهم نه بگویم، اما نمی‌گویم. تن به کاری می‌دهم که دوست ندارم و اعصابم خرد می‌شود. مثلاً به درخواست سینما رفتن بله می‌گویم و از فیلم و سینما هم هیچ لذتی نمی‌برم.

دوم رفتار پرخاشگرانه است که در آن فرد، تهاجمی برخورد می‌کند. مثلاً می‌گوید: "تو هم که همه‌اش تو این سینماها پلاسی و..." این هم رفتار سالمی نیست.

بین این دو برخورد، رفتار دیگری وجود دارد که به بیان خود فرد می‌پردازد، دعوا نمی‌کند و آرام و قاطعانه می‌گوید: "نه، وقت ندارم / این فیلم را دوست ندارم / امکانش را ندارم". این رفتاری است بین رفتار انفعالی و پرخاشگرانه.

البته گاهی خودمان "دیگران" می‌شویم، پس باید بعضی وقت‌ها به خودمان هم نه بگوییم: "ویلیام گومز می‌گوید انسان سالم راهش را انتخاب می‌کند و وقتی یکی از این چهار حالت اتفاق بیفتد فرد ناسالم است:

وقتی کسی شما را مجبور کند/ وقتی شما کسی را مجبور کنید/ وقتی هر دو همدیگر را مجبور کنید / وقتی خودتان، خودتان را وادار کنید." فرد می‌خواهد عادت‌های کنار بگذارد. اگر بگوید: "می‌خواهم کنار بگذارم، اما نمی‌توانم." منفعل است. اگر به خودش بد و بیراه بگوید و بعد تصمیم بگیرد هم پرخاشگری است و رفتار سالمی نیست. انتظار می‌رود بگوید: "بر اساس حسابی که کرده‌ام نفع نهایی من در این است که این عادت را کنار بگذارم." این نوع نه گفتن به خود، درست است.

ده مرحله نه گفتن

۱- فردی که می‌خواهد این مهارت را یاد بگیرد اول باید دقیقاً بداند از دنیا چه می‌خواهد و اهداف خیلی روشنی را برای خودش تصویر کند. مثلاً: هدف من کسب رتبه سه رقیمی در کنکور است یا وزن کم کردن یا می‌خواهم در یک رشته ورزشی مهارت پیدا کنم.

۲- گام دوم این است که اهداف را بررسی کند و بخش‌هایی را که با هم در تعارضند حذف کند. مثلاً وقتی نوجوانی بگوید: "یکی از برنامه‌های زندگی‌ام این است که هفته‌ای دو بار بیرون بروم و در کنکور هم رتبه خوبی بیاورم." این دو هدف متعارضند که پرداختن به یکی، آن یکی را کور می‌کند. اگر هفته‌ای دو بار از خانه بیرون باشد که وقتی برای درس خواندن نمی‌ماند. پس باید یکی از آن‌ها را انتخاب کند.

۳- وقتی برنامه زندگی‌ام معلوم شد، به هر پیشنهاد متعارضی نه بگوییم. البته اول خودم را قانع کنم که چرا می‌خواهم بگویم نه. مثلاً من می‌خواهم آدم سالمی باشم، پس نگاه می‌کنم ببینم چه چیزهایی با رفتار سالم من در زندگی در تعارض است و مثلاً به سیگار و قلیان نه می‌گویم. یا هدفم این است که رابطه سالمی با والدینم داشته باشم. پس آن رفتاری که آن‌ها را اذیت می‌کند کنار می‌گذارم؛ مثلاً تا دیروقت بیرون از خانه نمی‌مانم.

۴- وقتی تصمیم و برنامه ما روشن شد، از تکنیک "پیام من" استفاده می‌کنیم. در این تکنیک فرد راجع به خودش حرف می‌زند. مثلاً اگر شما از من درخواست مصاحبه دارید، من نگویم: "بهتر نیست یک روز دیگر این کار را انجام دهیم؟" به جای آن می‌توانم راجع به خودم حرف بزنم و بگویم: "امروز وقت ندارم". در این حالت، "نه" باید قاطعانه گفته شود. اگر کسی به من گفت: "سیگار می‌کشی؟" جواب بدهم: "نه، من اهل دود نیستم." در این حالت "نه" همان کلام قاطعانه و جمله بعد از آن "پیام من" است.

اما اگر آدم منفعلی باشم، سیگار نمی‌خواهم، اما برمی‌دارم و اگر پرخاشگر برخورد کنم هم رفتارم ناسالم است و طرف مقابلم را وادار به واکنش می‌کنم.

۵- وقتی "نه" را گفتید، احتمال دارد که فرد اصرار کند. در این صورت با استفاده از تکنیک "سوزن‌گیر کرده" یا در اصطلاح امروز "سی‌دی‌خش‌دار"، "نه" می‌گوییم. در این حالت کلمه و عبارت را با همان تن صدا مدام تکرار می‌کنیم بدون آن‌که عصبانی شویم. پس نباید ما را از حالت آرامش خارج کنند و ما هم با آرامش و قاطع بگوییم: نه نمی‌توانم/ نه نمی‌خواهم.

۶- ممکن است آن‌ها سعی کنند کودک درون ما را به قلاب بیندازند مثلاً: بچه ننه‌ای یا هنوز کودکی و... ما باید بی‌توجهی کنیم و در مقابل تیرهایی که آن‌ها می‌اندازند جاخالی دهیم تا آن‌ها دست روی حساسیت‌های ما نگذارند.

۷- وقتی داریم از تکنیک سوزن‌گیر کرده استفاده می‌کنیم، از همان ابتدا باید زبان بدن ما با زبان کلامی مان هماهنگ باشد و زبان بدن ما پیام دیگری نرساند. مثلاً وقتی به مکان نامناسبی دعوت می‌شویم، کف دست را نشان دهیم، محکم بایستیم و بگوییم: نه جزو قواعد زندگی من است که این‌جا بروم. اگر خودم را لوس کنم و بگویم: "نه، نمی‌شه نریم؟" زبان بدنم جواب مثبت داده است.

۸- در صورتی که فرد باز بر خواسته‌اش اصرار کرد "سکوت" کنیم. این برخورد در تلفن بیشتر جواب می‌دهد و وقتی به مدت طولانی سکوت کردیم و او گفت: "چرا ساکتی؟" بگوییم: "من هرچه توضیح می‌دهم تو حرف خودت را می‌زنی" و باز سکوت کنیم تا خسته شود.

۹- در این قسمت وقتی فرد مقابل، اصرار را ادامه داد، ما موقعیت را ترک می‌کنیم و به جایی می‌رویم که آن فرد نباشد.

۱۰- در صورتی که در هر بار ملاقات فرد مورد نظر یا دوست ما اصرار به کارهایی داشت که در برنامه زندگی سالم ما نمی‌گنجید، در رابطه‌مان با آن فرد تجدید نظر می‌کنیم. وقتی فردی مدام می‌گوید:

بی خیال درس/ مهمانی برویم/ سیگار / قلیان و...و من هر بار باید تکنیکی به کار ببرم تا نه بگویم، پس بهتر است از این رابطه بیرون بیایم (محمودی، ۱۳۹۰).

پیشنهادات تحقیق

نتایج سوال اصلی نشان می دهد از نظر پاسخگویان آشنایی کم با مراحل مهارت نه گفتن، آشنایی کم با فلسفه مهارت نه گفتن، نداشتن آینده نگری در رابطه با مهارت نه گفتن، ترویج دوره می نامناسب بین نوجوانان، نبود آموزش درست مهارت تصمیم گیری در متون درسی و نبود آموزش مهارت جرات ورزی بیان شدند. بنابراین پیشنهاد می شود برای تقویت مهارت نه گفتن اقدامات زیر انجام گیرد:

۱- درج مقالات علمی راهگشا در نشریه نگاه برای جامعه فرهنگیان و فراخوان نویسندگان توانا با حمایت و سازماندهی خاص در زمینه تربیت جنسی و اهمیت مهارت نه گفتن.

۲- تدوین کتابنامه توصیفی مهارت های زندگی در گروه های سنی مختلف ویژه ابتدایی - راهنمایی - دبیرستان

۳- تالیف تحلیلی از مستندات افراد زیان دیده در زمینه نه گفتن..

۵- طرح تحقیقی شناسایی شناخت دانش آموزان نسبت به مهارت های زندگی در سه عرصه آگاهی ها- باورها و التزام عملی .

۶- بررسی و شناخت عوامل جاذبه و دافعه و به کارگیری آن ها و پرهیز از سختگیری های بیجا و غیر منطقی.

۷- بهره گیری از روش های علمی، خصوصا از طریق تکریم و تشویق نوجوانان و جوانان.

۸- برگزاری یک نمایشگاه علمی - فرهنگی - هنری بسیار سطح بالا و اثر گذار .

۹- برگزاری کلاس های آموزش خانواده با موضوع مهارت های زندگی

۱۰ - کنترل فرزندان توسط والدین در خروج و ورود از منزل و نظارت بر حضور آنان در مجالس و محافل خصوصی و غیر خصوصی جوانان از قبیل: جشن تولد ها، جشن های فارغ التحصیلی و حتی لهو و لعب

منابع

- قرآن کریم
- ثمری، ع.ا. و لعلی فازه، (۱۳۸۴). "مطالعه اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی"، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، بهار و تابستان، شماره بیست و پنج و بیست و شش، صفحه ۴۷-۵۵.
- چارکی، مریم، (۱۳۹۷). "مهارت «نه» گفتن در محیط کار! چگونگی گفتن آن بدون متوسل شدن به دروغ یا ترسیدن از عواقب آن"، مجله الکترونیکی هدهد.
- رستمیان، محمد حسن (۱۳۹۱). "مهارت نه گفتن در قرآن کریم"، مجله الکترونیکی نگاه.
- سازمان بهداشت جهانی، (۱۳۷۷). "برنامه آموزش مهارت های زندگی"، ترجمه ربابه نوری، قاسم آبادی و پروانه محمد خانی، تهران، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.
- شعاری نژاد، ع.ا. (۱۳۷۱). "نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نو جوانان"، تهران، موسسه اطلاعات.
- کریم زاده، ا. (۱۳۸۸). "راهنمای آموزش و آداب مهارت های زندگی"، تهران، یادمان اندیشه.
- ناصری، ح. (۱۳۸۴). "راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی"، تهران، معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- فرخانی، نجف علی (۱۳۹۲-۱۳۹۱). مقاله "چگونه می توانم مهارت نه گفتن را در دانش آموزان تقویت کنم." مجله الکترونیکی پویا.