

مهارت های نه گفتن در زندگی

مولفان

گرام عزیزی

سحر ابدان

احمد علی محمدی



۱۳۹۵

- سرشناسه : عزیز، کریم، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های نه گفتن در زندگی / مولفان کریم عزیز، سحر کاردان، احمد علی محمودی.
مشخصات نشر : تهران: نگار تابان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص.
شابک : 978-600-97241-1-6
وضعیت فهرست نویسی : فیفا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : قاطعیت (روان شناسی)
موضوع : (Assertiveness Psychology)
موضوع : مهارت‌های زندگی
موضوع : Life skills
شناسه افزوده : کاردان، سحر، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده : احمد علی، احمد علی، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره : ۱۷۵E۷۰۱۷۵۴۶۲۰۱۳۹۵
رده بندی دیویی : ۱۵۰.۲
شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۹۳۳۸



تهران - اندیشه - فاز ۱ - خیابان ۱۱ شرقی - پلاک ۵ - واحد ۱
تلفن: ۰۹۳۶۶۹۵۸۹۵۳ - آدرس ایمیل: N.taban.pu@gmail.com

نام کتاب : مهارت‌های نه گفتن در زندگی

مولفان: کریم عزیز - سحر کاردان - احمد علی محمودی

ناشر: نگار تابان

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵

چاپخانه: تایماز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۱-۱-۶

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۶	مقدمه
۸	اهمیت نه گفتن در زندگی
۱۳	بررسی مهارت نه گفتن در اسلام
۱۹	مهارت نه گفتن در قرآن کریم
۲۶	تعریف مهارت‌های زندگی
۲۹	مهارت در حل مسئله
۳۰	مهارت تفکر انتقادی
۳۱	تصمیم‌گیری در مهارت نه گفتن
۳۵	خانواده و مهارت نه گفتن
۳۸	مراحل مهارت‌های "نه گفتن"
۴۲	مفهوم تصمیم‌گیری
۴۶	مراحل تصمیم‌گیری
۵۵	نتیجه یک تحقیق در مورد تصمیم‌گیری
۶۴	تصمیم‌گیری در زندگی
۷۰	تصمیم‌گیری و مهارت‌های تفکر
۷۳	تصمیم‌گیری در حل مسئله
۷۵	روش انیشتین در فهم صورت مسئله
۷۹	مراحل اجرا در الگوی حل مسأله
۸۳	تصمیم‌گیری و بارش مغزی
۸۵	مدیریت تصمیم‌گیری
۱۰۸	تصمیم‌گیری و مطالعه به مانند نوابغ
۱۱۲	منابع

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 نسبی 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 رنجش‌های ناشی از 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 حلقه خود و نباید به اشتباه به معنی مخالفت محض با دیگران از آن برداشت شود. با کمال احترام و 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 است و کفایت می‌چرخد.

چگونگی «نه» گفتن یکی از مسائل 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 این که مبدا از جمع دوستان و همسالان طرد شود از پاسخ منفی هراس دارد.

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 الگویی می‌توانند این مهارت را به خوبی و بموقع 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 چهار والدین و مربیان بیشتر از آموزش کلامی تأثیر می‌گیرند. برای آموزش باید از مسائل 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.

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 طایفه 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 قرار گرفتن 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.

اهمیت نه گفتن در زندگی

چرا باید نه بگوئیم؟ آیا نه یک مهارت است؟ چگونه می‌توان 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 گذاشتن 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 این 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.