کد: ۹۱۳۰۱۲۵۵

سپیده شهیدی

مهارت «نه» گفتن را بیاموزیم

دوستی‌های پرخطر

نوجوانی دورهٔ سنی ۱۲ تا ۱۹ سالگی و دورهٔ انتقال از کودکی به بزرگ‌سالی است. دورهٔ گذر، مرحلهٔ آسیب‌پذیری و خطر اســت. نوجوان به سرعت از محرک‌های محیطی متأثر می‌شود و رفتارهای خطرجویی را انجام می‌دهد.

گروه هم‌ســالان در دورهٔ نوجوانی از افرادی تشــکیل می‌شــود که از حیث سن تقویمی و عقلی به هم نزدیک هستند و میان خود وحدتی ناگسستنی ایجاد می‌کنند که وضع اجتماعی خاص و روش معینی در زندگی دارد. فشار گروه، فشاری روان‌شناختی است که خواسته یا ناخواسته از طریق گروه بر اعضا وارد می‌شود تا هنجارها، نگرش‌ها و رفتارهای گروه را بپذیرند و به آن پای‌بند گردند. بسیاری از رفتارهای خطرزای سلامت که علت اصلی مرگ‌ومیر جوانان و بزرگ‌ســالان هســتند، در طی نوجوانی ایجاد و تقویت می‌شوند. رفتارهای خطرناک همانند استفاده از دخانیات، الکل و سایر مواد، فعالیت‌های جنسی محافظت نشده، رژیم غذایی نامطلوب، نداشتن فعالیت‌های جسمی و رفتارهایی که با آســیب‌ها و خشــونت‌های غیرعمــدی همراه‌اند، از جملهٔ این رفتارها هستند. تحقیقات نشان می‌دهند، تقریباً ۶۰درصد موارد اولین مصرف مواد، به دنبال تعارف دوستان رخ می‌دهد. مطالعهٔ طارمیان نشــان می‌دهد که ارتباط با دوســتان مصرف‌کنندهٔ مواد، تأثیرگذارترین و قوی‌ترین عامل خطر پیش‌بینی‌کنندهٔ مصرف مواد در نوجوانی است.

ســنینی که بیشترین خطر شــروع مصرف سیگار را دارند، به کلاس‌های دوم و ســوم راهنمایی مربوط است. در این سن، نوجوان دست‌رسی بیشتری به مواد دارد و با نوجوانانی که مواد مصرف می‌کنند، مواجه می‌شود. چون مهارت قضــاوت و قدرت تصمیم‌گیری نوجــوان در حال رشــد است، توانایی آن‌ها نیز در ارزیابی دقیق مخاطرات و تصمیم‌گیری‌های منطقی دربارهٔ مصرف مواد محدود است. نوجوانان، جمعیت هدف برای آموزش برنامه‌های پیشرفت سلامت هستند. برنامه‌های آموزشی در زمینهٔ مواد، از اواخر دههٔ ۱۹۶۰ و آغاز دههٔ ۱۹۷۰م اجرا و ارزیابی شده‌اند. یکی از نکات کلیدی بحث مصرف مــواد، توجه به مهارت‌هایی

مردِ مصاف در همه جا یافت می‌شود
در هیچ عرصه مردِ تحمل ندیده‌ام
صائب

است که افراد را در برخورد با این مشکلات توانمند سازد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی برای پیشگیری و درمان مشکلات بهداشتی مانند مصرف مواد، اثرات رضایت‌بخشی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، با اجرای برنامه‌های مدرسه‌محور، میزان مصرف سیگار و مواد کاهش یافته است. مناسب‌ترین شیوه برای ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان، دخالت از طریق آموزش مهارت‌های زندگی در محیط آموزشی حمایت‌کننده، یعنی مدرسه است که مهارت نه گفتن یکی از آن‌هاست.

مهارت‌های زندگی

به طورکلی، مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از: توانایی‌هایی که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح آن، منجر می‌شوند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند مثبت عمل کنند تا هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی-اجتماعی حفظ کنند و هم سطح بهداشت روانی خود و جامعه را ارتقا بخشند.

بین جنسیت و میانگین «مهارت نه گفتن» رابطهٔ معنی‌داری وجود داشت. میانگین «مهارت نه گفتن» در دختران در هر دو گروه، در پیش و پس از آزمون، بیشتر از پسران بود. بین سن و میانگین «مهارت نه گفتن» رابطهٔ معنی‌دار معکوسی وجود داشت، به طوری‌که با افزایش سن، میانگین «مهارت نه گفتن» کاهش یافته بود. **شیبر** و همکاران در بررسی تفاوت‌های جنسی دربارهٔ «مهارت نه گفتن»، نشان دادند که پسران نسبت به دختران «مهارت نه گفتن» کمتری دارند که با نتیجهٔ این مطالعه نیز هم‌سو است.

نیکلز(۲۰۰۶) در مطالعهٔ دیگری دربارهٔ بررسی تفاوت جنسی در پرخاشگری و بزه‌کاری در نوجوانان مدارس راهنمایی نشان داد که رفتارهای بزه‌کارانه و پرخاشگرانه به‌طور معنی‌داری در دختران کمتر از پسران است.

بوتوین و همکاران (۱۹۸۰) در مطالعهٔ دیگری با بررسی پیشگیری از شروع سیگارکشیدن با آموزش‌های مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان کلاس‌های هشتم، نهم و دهم در مدارس حومهٔ نیویورک نشان دادند، نیاز به پذیرش در گروه، در دانش‌آموزان کلاس‌های هشتم و نهم کاهش معنی‌داری نسبت به دانش‌آموزان کلاس دهم داشت. به عبارت دیگر با افزایش سن، احتمال قبول فشار در گروه افزایش می‌یابد که با نتایج این مطالعه (با افزایش سن، میانگین «مهارت نه گفتن» کاهش یافته است) هم‌سو است.

دختران با عامل حمایت‌کنندهٔ خانواده، تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند، در حالی‌که در پسران، عوامل اجتماعی و محیطی مؤثرتر است. به همین دلیل، عزت‌نفس در دختران تقریباً به روابط مثبت با والدین مرتبط است. این امر می‌تواند عامل حمایتی برای مقاومت در برابر فشار گروه در دختران باشد. دختران دوست دارند نگرش‌های درست و خودکارایی مثبت را گزارش کنند که خود می‌تواند دلیلی برای میانگین نمرات بالای دختران در این آزمون باشد. **ضیاءالدینی** (۱۳۸۵) «وجود ارتباط خانوادگی سالم و آموزش مهارت‌های زندگی را، در ردکردن تعارف مواد مخدر از طریق دوستان کمک‌کننده می‌داند» [عزت آغاجری، ۱۳۸۹: ۳۹-۳۱].

چرا نه؟!

چرا باید گاهی نه بگوییم؟ آیا نه گفتن یک مهارت است؟ چگونه می‌توان این مهارت را یاد گرفت؟

این‌ها سؤالاتی هستند که شاید برای برخی از شما هم مطرح شده باشند. از آن‌جا که زندگی اجتماعی نیازمند رعایت مواردی است که هم به حقوق دیگران و هم به حقوق فرد باید توجه شود، «مهارت نه گفتن» یکی از لازمه‌های آرامش فرد در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش است. هر فرد، برای خود، افکار، ایده‌ها و اهدافی دارد و یک شیوهٔ زندگی را انتخاب کرده است. انسان، اراده، اختیار و آگاهی دارد و براساس ارادهٔ خود می‌تواند تصمیم‌هایی برای زندگی‌اش داشته باشد. این تصمیم‌ها شامل موارد بسیار جزئی تا موارد بزرگ و پراهمیت می‌شود. آن‌چه که به عنوان مانعی فرد را از عملی ساختن تصمیم‌های خود بازدارد، باید به نحوی از گذر مسیر او برداشته شود. برای چنین اقدامی، قاطعیت، قدرت و به عبارتی، مهارت‌هایی چون نه گفتن مورد نیاز است.

کودکان در سنین خاصی ویژگی‌هایی دارند که اندکی از ویژگی‌های آن‌ها با سال‌های دیگر زندگی متفاوت است. در حدود سنین چهار یا پنج سالگی، تمایل به استقلال بیشتری دارند. مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت و به عبارتی با والدین لجبازی می‌کنند. این دورهٔ سنی، به سن نه گفتن معروف است. به طوری‌که رفتار معکوس به

نحـوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شـود و او به نحـوی می‌خواهد خلاف خواسـتهٔ والدین عمل کند. این ویژگی‌ها به طور طبیعی در این سـنین آغاز می‌شـوند و می‌توان گفت، تمرین‌هایی اولیه برای پیداکردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگ‌سالی هستند. مشابه این حالت را ما باری دیگر در دورهٔ نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دورهٔ سـنی نیز فرد به ویژه نسبت به خواسته‌های والدین حالت عناد و منفی‌کاری می‌گیرد و تلاش می‌کند بیشتر مطابق با خواسـته‌ها 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 معروف‌اند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان‌پذیر است.

انواع نه گفتن

اگـر بخواهیم انواع مـواردی را کـه در آن‌ها ناچار به اسـتفاده از این مهارت هسـتیم، دسته‌بندی کنیم، به دو طبقهٔ کلی می‌رسیم؛ نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

نه گفتن به خود

هر فرد برای خود اهدافی در نظر دارد و بر این اساس تصمیماتی می‌گیرد. برای عملی ساختن آن‌ها لازم است بـا هر آن‌چـه که در ارتباط بـا خود، مانـع از انجام دادن تصمیم‌هایش می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی، فرد باید به خواسته‌هایش نه بگوید تا بتواند به اهدافش برسد. فـردی را تصور کنیـد که تصمیم گرفته اسـت با اجرای رژیم غذایی مناسـب، وزن خود را کاهش دهد. کم‌کردن وزن، هدف اساسـی اوسـت که برای رسـیدن به آن باید از برخی رفتارهای خوردن دسـت بـردارد. مثلاً از خوردن انواع شیرینی خودداری کند. زمانی‌که فرد مقابل وسوسهٔ خوردن یک تکه شـیرینی خوش‌مزه مقاومت می‌کند، در واقع به خواسته‌هایش جواب نه می‌دهد؛ خواسته‌هایی که با خواسته‌های اساسی‌تر او منافات دارند.

نه گفتن به دیگران

زمانی که خواسـته‌ها و تمایلات فرد با خواسـته‌های دیگـران منافـات پیـدا می‌کند، فـردی کـه تمایلات و خواسـته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار اسـت مقابل خواسـته‌های دیگران مقاومت کنـد. چگونه می‌تواند این کار را انجـام دهد؟ دانش‌آمـوزی را تصور کنید که کتاب درسـی خود را برای مطالعه لازم دارد. مقابل درخواسـت دوسـتش که کتاب او را شب امتحان به امانت می‌خواهد، چه عکس‌العملی باید داشته باشد؟ در چنین مواردی، معمولاً نیاز به مهارت نه گفتن احساس می‌شود.

در چه مواردی نه می‌گوییم؟

آیا در همهٔ موارد باید از این مهارت اسـتفاده کرد؟ آیا همیشه باید مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کرد و جواب رد به آن‌هـا داد؟ باید روی موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد، طبقه‌بندی مناسبی داشته باشـیم. زمانی که پذیرفتن درخواست‌ها، برای فرد خطرها و مشـکل‌های جدی در پی دارد، لازم است فرد با قاطعیت رفتار کند. از این‌رو لازم است گام‌های «مهارت نه گفتن» را به دانش‌آموزان بیاموزیم:

گام ۱. در مهارت نه گفتن، ابتدا تصمیم بگیرید که آیا دادن پاسخ مثبت به درخواست مورد نظر، به نفع شما هست یا خیر. به عبارت دیگر، پیامد کوتاه و بلند مدت درخواست را بررسی کنید.

گام ۲. علت تصمیم یا خواسته و احساستان را بگویید.

گام ۳. به طرف مقابل نشان دهید که نظر و خواسته یا احساس او را درک کرده‌اید.

موقعیت: یکی از هم‌کلاسی‌ها از دانش‌آموزی می‌خواهد کتابش را به او قرض دهد؛ در حالی‌که خودش به آن کتاب نیاز دارد. **پاسـخ غیرجرئت‌مندانه**: (با احساس ناراحتی) باشه؛ حالا که می‌خواهی، کتابم را می‌دهم.

پاسخ جرئت‌مندانه: نه، نمی‌توانم کتابم را به تو قرض بدهم. (گام ۱)

خودم به آن نیاز دارم. (گام ۲)

البته می‌دانم که تو واقعاً به آن نیاز داری. (گام ۳)

چون جامهٔ چرمین شمرم صحبت نادان
زیرا که گران باشد و تن گرم ندارد
از صحبت نادان بترت نیز بگویم
خویشی که توانگر شد و آزرم ندارد
ابن یمین فریومدی

از دانش‌آموزان بخواهید موقعیت‌هایی را که نه گفتن برایشان دشوار است، شناسایی و گام‌های یاد شده را تمرین کنند. بعد از شناسایی موقعیت‌های دشوار، آن‌ها می‌توانند به روش ایفای نقش عمل کنند. به آنان آموزش دهید که در رابطهٔ خود با دیگران و بیان احساس و افکارشان، از پیام‌های سه بخشی استفاده کنند:

بخش ۱. رفتار یا عملی را که به تعارض یا ناراحتی شما منجر شده است، بیان کنید. مثال: «چند بار تو بدون اجازه سراغ میز کتاب‌های من رفته‌ای؟»

بخش ۲. به فرد مقابل بگویید که رفتار خاص او چه احساسی در شما ایجاد کرده است. مثال: «این منو ناراحت می‌کنه.»

بخش ۳. اثر آن رفتار را بر عملکرد و برنامه‌هایتان بگویید. مثال: «چون آن وقت احساس می‌کنم که روی دوستی ما اثر بدی می‌گذاره.»

به دانش‌آموزان بیاموزید که برای بیان خواسته‌های خود، ابتدا شرایط خویش را توصیف کنند. مثال: «من فردا امتحان دارم و باید در اتاق ساکت درس بخوانم. میشه منو در اتاق تنها بگذاری؟»

هم‌چنین به آن‌ها بیاموزید، در موقعیت‌هایی که نمی‌توانند به طور مستقیم نه بگویند، از شیوه‌های غیرمستقیم استفاده کنند. این شیوه‌ها عبارت‌اند از: گفتن مسائل همان‌گونه که هست: (نه ممنونم، دوست ندارم)؛ بهانه آوردن: (نه ممنونم، عجله دارم باید بروم)؛ طفره رفتن: (نه ممنونم، حالا نه شاید بعد)؛ عوض کردن موضوع: (نه بگویید و سپس از موضوع دیگری حرف بزنید)؛ تکرار کردن: (نه خیلی ممنونم، نه، اصلاً علاقه‌ای ندارم)؛ دور شدن: (بگویید نه و بروید)؛ اجتناب از موقعیت: (به موقعیتی که احتمال دارد چنین درخواست‌هایی از شما بشود، وارد نشوید).

اما چه چیزی باعث می‌شود که نه گفتن تا این اندازه سخت باشد؟ اولاً شخصی که به او نه می‌گوییم، ممکن است آزرده، عصبانی یا ناامید شود و این معمولاً برایمان خوشایند نیست. دوم این‌که اگر قرار باشد ما در آینده هم با این فرد سروکار داشته باشیم، قطعاً می‌خواهیم ارتباط خوبی را با او ادامه دهیم و یک بار «نه گفتن»، به شیوه‌ای نادرست، می‌تواند این ارتباط را به خطر بیندازد. به کارگیری نکاتی هنگام نه گفتن، باعث می‌شود به روابطمان لطمهٔ کمتری وارد شود.

۱. ارزش وقت خود را بدانید و اولویت‌های خود را بشناسید. تعهدات خود را بشناسید و بدانید که وقت شما بسیار گران‌بهاست. بنابراین، وقتی کسی از شما می‌خواهد وقتتان را به یک کار جدید اختصاص دهید، از آن‌جا که می‌دانید باید زمانی را برای آن بگذارید و این کار هم چندان راحت نیست، به او بگویید که فعلاً نمی‌توانید.

۲. تمرین کنید که نه بگویید. نه گفتن در هر زمانی که می‌توانید، باعث می‌شود که راحت‌تر از این کلمه استفاده کنید و گاه تکرار این کلمه، تنها راه برای انتقال پیام به آن‌هایی است که مدام از شما خواسته‌هایی دارند. هنگامی که اصرار می‌کنند، شما به نه گفتن ادامه دهید؛ سرانجام پیام را دریافت خواهند کرد.

۳. عذرخواهی نکنید. یک راه معمول برای شروع مخالفت با یک درخواست، این است که می‌گوییم «خیلی متأسفم، اما ...»، زیرا همه فکر می‌کنند این شیوه مؤدبانه‌تر است. هر چند رعایت ادب بسیار ضروری است، اما این نوع شروع کردن، ضعف شما را نشان می‌دهد. باید محکم باشید و برای این‌که خواسته‌هایتان برایتان مهم است، معذرت نخواهید.

۴. خوب بودن را بس کنید. همان‌طور که گفته شد، رعایت ادب بسیار مهم است، اما خوب بودن با مدام بله گفتن، به شما آسیب خواهد زد. وقتی شما به آسانی به همهٔ درخواست‌ها پاسخ مثبت می‌دهید، مردم به این رویه ادامه خواهند داد. اما اگر شما راهشان را سد کنید، آن‌ها به دنبال افراد هدف آسان‌تری خواهند رفت.

۵. سریع پاسخ ندهید. به جای دادنِ یک پاسخ دقیق و مشخص، بهتر است به فرد تقاضاکننده بگویید به خواسته‌اش فکر می‌کنید و خبر می‌دهید. این به شما اجازه می‌دهد که بیشتر فکر کنید و تعهدات و اولویت‌های خود را بررسی کنید. سپس اگر نمی‌توانید آن تقاضا را برآورده کنید، به سادگی بگویید که پس از فکر و بررسی به این نتیجه رسیدید که فعلاً قادر به انجام درخواستش نیستید. در این حالت، حداقل آن خواسته را بررسی کرده‌اید.

منابع

۱. افزایش مهارت جرئت‌مندی. مژگان درویش‌محمدی. مجلهٔ رشد مشاور مدرسه. پاییز ۸۹. شمارهٔ ۱.
۲. تأثیر دخالت‌های مدرسه‌محور بر مهارت نه گفتن در دانش‌آموزان دورهٔ راهنمایی. پروانه عزت‌آغاجری. مجلهٔ پرستاری و مامایی تبریز. تابستان ۸۹. شمارهٔ ۱۸.
3.www.sharghnewspaper.com
4. http://www.lifehack.org/articles/communication/the-gentle-art-of-saying-no.html