

## با قاطعیت بگوئید "نه"

هنگام بازدید یکی از زندان های کشور، زمانی که از بند معتادین بزرگ می گزیدم در این اندیشه بودم که این افراد اولین بار چگونه به دام مواد مخدر گرفتار شدند و آیا نگر همان باز اول به اولین تعارف با قاطعیت "نه" می گفتند به چنین روزی می افتادند؟

به راستی قاطعیت چیست؟ چرا همه افراد نمی توانند به سرفه از آن برای گفتن "نه" استفاده کنند؟ و بالاخره چگونه می توان مهارت قاطعیت در گفتن "نه" در برابر بسیاری از پیشنهادات و تعارفات ناپجا و رفتارهای نادرست یا مخاطره آمیز را به نوجوانان و جوانان آموزش داد؟ این مقاله پاسخی گذرا به چند پرسش اساسی فوق است.

قاطعیت در حقیقت "راهی است که به فرد امکان می دهد در برابر دیگران اظهار وجود کند و لذا

در برقراری ارتباطات صحیح بین افراد و مشارکت آنان می گردد."

در جدول زیر مقایسه روابط ایجاد شده در نتیجه وجود قاطعیت یا عدم آن ارائه شده است:

عدم قاطعیت در گفتن "نه"	قاطعیت در گفتن "نه"
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ سوء انان، بدبینی و شک و تردید</li> <li>❖ نادیده گرفتن حقوق خود</li> <li>❖ عدم بران احساسات درونی</li> <li>❖ پایمان نمودن حقوق فردی و استثمار خود</li> <li>❖ توسط دیگران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ اعتماد، دلسوزی، محبت و صمیمیت</li> <li>❖ ابراز وجود و نشان دادن احساسات درونی خود</li> <li>❖ توجه به خواسته ها و حقوق خود بیشتر</li> <li>❖ عدم استثمار خود توسط دیگران</li> </ul>

اکنون باید به این پرسش پاسخ دهیم که به چه دلیل بسیاری از افراد از گفتن "نه" در برابر

پیشنهادات بد یا نادرست دچار ضعف و سستی می شوند؟

از نوجوان بیست ساله ای که به نام اعتیاد افتاده بود سؤال کردیم چگونه به این بازا گرفتار

شدی؟ با حسرت سری تکان داد و گفتن "یادم می آید در اولین مهمانی دوستانه، هنگامی که از کشیدن

سیگار سرباز زدم، دوستانم تمسخره ام کردند و گفتند اگر فکر می کنی هنوز خیلی کوچک هستی و نباید

برای کشیدن سیگار از بزرگوارها اجازه بگیری، دیگر به مهمانی ما نیا این چه به برای من هم تهدید بود

و هم تحقیر. تهدید به این که از جمع دوستانم غایب شوم و تحقیر بدین معنی که هنوز بزرگ نشده ام و با

دوستانم بسیار فاصله دارم. آن روز و آن مهمانی آغاز راهی بود که اکنون برای من به ناسی مسیحا

قبول شده است."

اگر با نکت بیشتری به مسئله نگاه کنیم می توانیم دلایل اشراذ (به خصوص نوجوانان و

جوانان) را برای عدم قاطعیت در گفتن "نه" به شکل زیر دسته بندی کنیم:

- زور و اجبار دیگران (دوستان و همسالان)
- ترس از طرد شدن از جمع دوستان و همسالان
- ترس از مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن
- میل به مشارکت و همانندی با دوستان (با افراد هم گروه و هم سال) بخصوص در زمینه ویژگی های اخلاقی و رفتاری
- نداشتن استقلال فکری و عملی (رفتاری)

پاسخ به آخرین و مهمترین پرسش، پیام اصلی و محوری این مقاله به شمار می رود:

چگونه می توان مهارت قاطعیت در گفتن "نه" را به نوجوانان و جوانان انتقال داد؟

به عبارت دیگر چطور می توان به دیگران "نه" گفت؟

اقدامات زیر مهارت افراد در "نه" گفتن به پیشنهادات، تعارفات یا رفتارهای نادرست و پرخطر را تقویت

می کند:

۲- نتایج مثبت و منفی "نه" گفتن، به عبارتی فواید و مضرات آن را با خود مرور کنید. (بنا توجه به جدول صفحه قبل).

۲- از طرد یا تنها شدن و یا مورد تمسخر قرار گرفتن نترسید و در مقابل به توانایی های خود اعتماد کنید.

۳- با تکرار این جمله نزد خود که "من قادر به حل مسائل هستم" به تدریج این باور را در خود تقویت کنید که به تنهایی نیز قدرت حل مسائلتان را دارید.

۴- با تقویت روحیه خودباوری و تلاش برای افزایش اعتماد به نفس، خود را از استثمار و تسلط جویان دیگران رها سازید.

۵- برای افزایش اعتماد به نفس همواره از افکار و چالش های مثبت بهره بگیرید.

۶- بدانید که تفاوت نهایی (در مورد اعمال و رفتار) آن، با شماست. باید به اندازه ای پس انکار و پورهای خود مسلط باشید که اجازه نفوذ باورهای منفی دیگران را به خود ندهید.

۷- سرگز به دیگران اجازه ندهید به جای شما تصمیم بگیرند و بر افکار و اعمال شما مسلط شوند.

۸- این توانایی را در خود تقویت کنید که برای پذیرفتن یا نپذیرفتن نظر دیگران، خودتان مستقلاً تصمیم بگیرید.

۹- این باور را در خود تقویت کنید که شما می توانید با دیگران همراهی و همدردی کنید و کسی نتواند به جای دیگران تصمیم بگیرد.

۱۰- بدانید که هر انسانی مرتکب اشتباه می شود، بنابراین با شرافت به اشتباه خود، خودتان مسئولیت آن را به عهده بگیرید و برای اصلاح آن اقدام کنید.

## منابع :

- رؤفی ، مریم ، رضوی ، مازیار ، "اعتیاد" ، انتشارات کاشفی ۱۳۷۹.
- ریتاویکس " نلسون ، الن سی ، ایرزایل ، ترجمه : منشی طوسی ، محمد تقی ، " اختلالهای رفتاری کودکان و نوجوانان : انتشارات : آستان قدس رضوی ۱۳۷۸.
- کارتلج ، جی ، میلبرن ، جی اف ، ترجمه . نظری نژاد ، محمد حسین . " آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان " . انتشارات آستان قدس رضوی ۱۳۷۹.

فهیمة داودی مقدم - گیتا شیرازی