

## چرا «نه» بگوییم؟

حتماً تا به حال پیش آمده است که کسی از تو بخواهد کاری را انجام دهی که حس بدی به تو می‌دهد. شاید آن کار خطرناک یا غیراخلاقی باشد. به همین دلیل، یادگیری مهارت‌های «نه» گفتن بسیار مهم است. «نه» گفتن در زمان مناسب می‌تواند به تو کمک کند که:

- سالم‌تر بمانی؛
- ایمن‌تر بمانی؛
- از دردسر دوری کنی؛
- احساس بهتری داشته باشی.



## چطور باید تشخیص داد؟

از کجا می‌فهمی چه چیزی اشتباه است؟ برای فهمیدن این موضوع، برای همه یک راهکار صحیح وجود ندارد چون انسان‌ها با هم فرق دارند. بنابراین، باید خودت به این سؤال جواب بدهی.

## وقتی کاری اشتباه است

دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شود حس کنی انجام دادن کاری اشتباه است:

- خلاف درس‌هایی است که والدین به تو داده‌اند؛
- از انجام دادن آن می‌ترسی؛
- اگر آن کار را انجام دهی، دلهره و دل‌پیچه می‌گیری؛
- انجام دادن آن خلاف قوانین مدرسه است؛
- کاری غیراخلاقی یا خطرناک است.

## چرا «نه» گفتن این قدر سخت است

حتی وقتی دلایل خوبی برای «نه» گفتن داری، باز هم جواب رد دادن سخت است؛ شاید تعجب کنی اگر دلیلش را بدانی.

«نه» گفتن سخت است، چون به «بله» گفتن عادت داریم.

عادت «بله» گفتن از ابتدای کودکی در ما شکل می‌گیرد. برای اغلب افراد، این عادت حدوداً از سه سالگی آغاز می‌شود. تا قبل از این سن، «نه» گفتن خیلی ساده‌تر است.

## دوسالگی وحشتناک

در سن دو تا سه سالگی، بچه‌ها اغلب وارد مرحله‌ای به نام «دوسالگی وحشتناک» می‌شوند. در این مرحله، بچه‌ها خیلی زیاد «نه» می‌گویند؛ انگار دوست دارند در هر کاری، خلاف خواسته‌ی والدین عمل کنند. در زیر، چند مثال آورده‌ایم از گفت‌وگوهای والدین و کودکی که در دوسالگی وحشتناک است:



مادر: «خب عزیزم، وقت غذا خوردن است.»

کودک: «نه!»

مادر: «وقت حمام است.»

کودک: «نه!»

مادر: «وقت رفتن است. سوار ماشین شو!»

کودک: «نه!»

مادر: «لطفاً بگذار دوستت هم با اسباب‌بازی‌هایت بازی کند.»

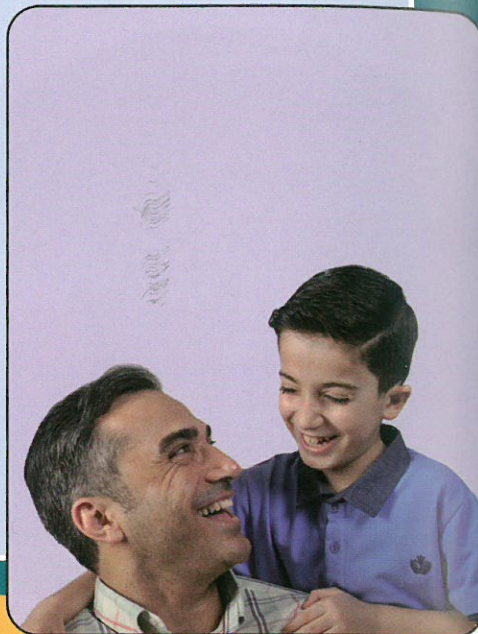
کودک: «نه!»



دوسالگی وحشتناک مرحله‌ی مهمی از رشد کودک است. کودک در این مرحله یاد می‌گیرد که برای خودش تصمیم‌گیری کند؛ اما ممکن است انتخاب‌هایش در این سن برایشان دردسرساز شود.

## راضی کردن والدین

همه‌ی کودکان قلباً، دوست دارند والدینشان را راضی و خوشحال کنند. وقتی کودکی می‌گوید «نه»، والدینش ناراحت می‌شوند. وقتی والدین ناراحت می‌شوند، کودک احساس بدی پیدا می‌کند. وقتی کودک کمی بزرگ‌تر می‌شود، متوجه می‌شود که «بله» گفتن والدینش را خوشحال می‌کند و اعضای خانواده بهتر با او کنار می‌آیند؛ پس منطقی است که «بله» بگوید در نتیجه، به تدریج به این کار عادت می‌کند.



## «نه» گفتن ضرر دارد

پاسخ «بله» در مدرسه هم عادت می‌شود. کمی در باره‌اش فکر کن. وقتی معلم از تو می‌خواهد کاری را انجام بدهی، اگر تو بگویی «نه» چه می‌شود؟ در درس‌ساز می‌شود؟ اگر مثلاً در تمرین بسکتبال به حرف مربی گوش ندهی، چه می‌شود؟ هیچ شکی نیست که در مدرسه «نه» گفتن ضرر دارد!



## پدیدار شدن مشکل

با گذشت سال‌ها، در خانه و مدرسه، ارزش «بله» گفتن را می‌آموزی. یاد می‌گیری که انجام دادن کاری که معلم یا والدین از تو می‌خواهند زندگی را ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند؛ اما این روند یک مشکل جدی ایجاد می‌کند!