

سرشناسه

پورستاین، جان  
Burstein, John

بگو نه! مهارت‌های نه گفتن / نویسنده جان برشتاین؛ مترجم جواد کریمی.  
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۸.  
۳۲ ص: مصور (رنگی): ۱۷×۲۴ س.م.

978-600-477-285-3

عنوان اصلی: I said no!: refusal skills, 2010.

گروه سنی: ب، ج.

کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

کودکان -- راه و رسم زندگی

کریمی، جواد، ۱۳۶۲ - مترجم

۳۰۵/۲۳۱د

۵۸۷۶۶۰۷

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت  
انتشارات  
فنی ایران

کتاب‌های  
نردبان

## بگو نه! (مهارت‌های نه گفتن)

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۶۷۸ | کد کتاب ۱۰۹۰

نویسنده جان برشتاین John Burstein

مترجم جواد کریمی

ویراستار بخش ویرایش نردبان

عکاس علی خوش جام

مدیر هنری کیانوش غریب پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ دوم ۱۴۰۱، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com ✉ entesharat.com 🌐

@nardabanbooks 📧 nardebanbooks



کاغذ این کتاب از  
جنگل‌های صنعتی  
مدیریت‌شده  
تهیه شده است.

## فهرست

۴	تصمیم‌گیری برای «نه» گفتن
۶	چرا «نه» بگوییم؟
۸	دوسالگی وحشتناک
۱۰	نقش همسالان
۱۲	مقاومت سخت است
۱۴	عواقب کار را بسنج
۱۶	بگو «نه»
۱۸	دوباره بگو
۲۰	نپرس چرا
۲۱	دلیل بیاور
۲۲	گزینه‌های دیگری پیشنهاد کن
۲۳	از جمع خارج شو
۲۴	راه را باز بگذار
۲۵	پیروی از سرگروه
۲۶	مرور مهارت‌های «نه» گفتن
۲۸	آماده باش
۳۰	واژه‌نامه
۳۱	نمایه

## تصمیم‌گیری برای «نه» گفتن



سارا خشکش زد. باورش نمی‌شد. دزدی! بهترین دوستش، تارا، از او خواسته بود که دی‌وی‌دی یک فیلم را از فروشگاه بدزد. تارا دیوانه شده بود؟

دو دوست در مرکز خرید بودند و مادر سارا در فروشگاه بغلی بود. او به آن‌ها اجازه داده بود که به تنهایی برای دیدن دی‌وی‌دی فیلم‌ها به آن قسمت بروند. تارا در گوشه به سارا گفت: «زود باش، ترس!»

سارا یواش گفت: «من ترسو نیستم. ولی به نظر من این فکر احمقانه است.» تارا که چشم‌هایش از شدت هیجان گرد شده بود، گفت: «به نظر من که خیلی هیجان‌انگیز است!»

سارا نمی‌دانست چه کار کند؛ تارا اصرار می‌کرد و دست‌بردار نبود. تارا گفت: «همه این کار را می‌کنند. این‌که چیز مهمی نیست.»

سارا گفت: «من مخالفم.» تارا چشم‌غره‌ای به سارا رفت: «باورم نمی‌شود که این‌قدر ترسو باشی!» تارا گفت: «دزدی اشتباه است. تازه اگر مادرم بفهمد دیگر هیچ وقت به من اعتماد نمی‌کند.»

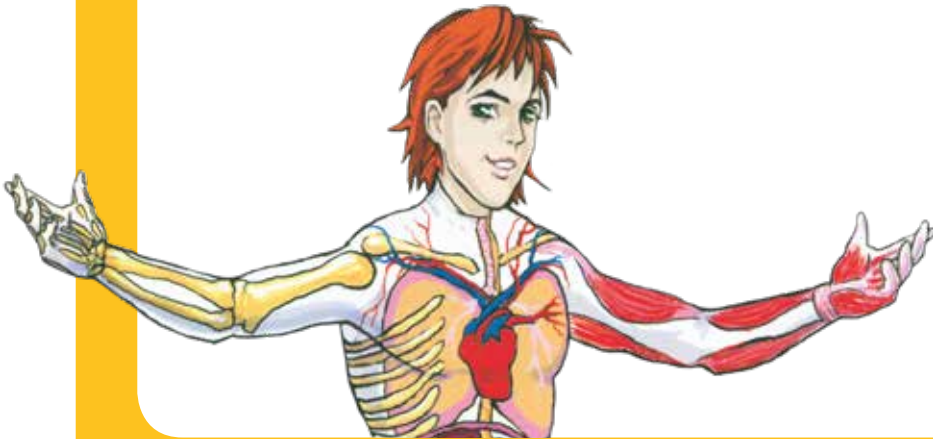
تارا گفت: «باشد، پس بیا دی‌وی‌دی را فقط چند روز قرض بگیریم. دفعه‌ی بعدی که به فروشگاه آمدیم می‌توانیم یواشکی آن را سر جایش بگذاریم.» سارا گفت: «گیر می‌افتیم.»

تارا گفت: «پس من به همه می‌گویم که تو یک بچه‌کوچولوی ترسو هستی.» سارا احساس بدی داشت. اگر جواب رد می‌داد، تارا جلوی همه‌ی دوستانش مسخره‌اش می‌کرد؛ پس باید چه کار می‌کرد؟

## سلام. اسم من سلامتی است.

می دانم که نه گفتن به یک دوست سخت است، اما باید کار درست را انجام دهی. مطمئنم که تو نمی خواهی دوستت را از دست بدهی؛ قطعاً، اما دلت نمی خواهد کاری را انجام دهی که فکر می کنی اشتباه است.

این کتاب برای این است که یاد بگیری چگونه «نه» بگویی و دوستیات را هم حفظ کنی. چند روش وجود دارد به نام مهارت های «نه» گفتن. تمرین این مهارت ها به تو کمک می کند با اعتماد به نفس بیشتری نه بگویی.



## به خطر نزدیک می شوی

هرچه بزرگ تر شوی، بیشتر مسئول کارها و حرف های هستی. پدر و مادر و بزرگ ترها همیشه کنارت نیستند تا به جای تو تصمیم بگیرند. تو با موقعیت های جدید زیادی روبه رو می شوی که ممکن است بعضی از آنها خطرناک باشند.



## 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 کنید 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.