

درنگی بر مهارت «نه گفتن» و آسیب اعتیاد



میزان برخورداری از مهارت «نه گفتن» ، نسبی است. برخی بیشتر و برخی کمتر از آن برخورد دارند. وقتی می‌گوییم گروهی از افراد به میزان کمتری از این مهارت برخوردار هستند، یعنی اینکه بسته به موقعیت، در برابر برخی درخواست‌ها می‌توانند نه بگویند و مواقعی کم‌می‌آورند. اصل مسلم برای کارشناسان حوزه اعتیاد،

فراوانی معتادانی است که دلیل اعتیادشان نداشتن عزت نفس لازم در برابر رقابای است که پیشنهاد مصرف مواد مخدر می‌دهند. این عامل را از دلایل عمده اعتیاد در نوجوان‌ها می‌دانیم، چون اولاً اعتیاد بیشتر از مبدأ جمع‌ها و دورهمی‌ها شروع می‌شود. دوم اینکه گروه همسالان در سنین نوجوانی بسیار حایز اهمیت است. سوم اینکه جرقه بیشتر اعتیاد‌ها در همین سنین می‌خورد. با این حال هیچ کدام از نکاتی که اشاره شد به این معنی نیست که بزرگ سالان فاقد مهارت نه گفتن، از آسیب اعتیاد در امان می‌مانند و این خطر فقط منحصر به دوره نوجوانی و اوایل جوانی است.

● کدام نوجوان؟

تقویت مهارت یاد شده سن و سال نمی‌شناسد. به بیان دیگر، هرچند گفته می‌شود که شالوده شخصیت هر فرد در هفت سال نخست زندگی اش شکل می‌گیرد، با وجود این مهارت نه گفتن در دوره نوجوانی و جوانی نیز امکان تقویت دارد. فرصت طلایی برای تحقق این مهم دوره نوجوانی است و از فرصت حضور نوجوان در مدارس می‌توان برای رسیدن به این هدف استفاده کرد. از آنجا که شاکله اصلی شخصیت انسان تا حدود بیست سالگی تثبیت می‌شود بهتر است تپایش از سن یاد شده به تقویت مهارت‌های زندگی در افراد مبادرت کرد. آموزش مهارت نه گفتن زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که به طور ویژه روی نوجوان‌هایی کار شود که به واسطه برخی شرایط مثل زندگی در خانواده یا نقاط پرخطر، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر اعتیاد دارند.

● دکتر غلامحسین حقایقی روان‌پزشک

● **زوم**

نه گفتن، یک دشوار لازم

همه ما به نسبت گسترده‌گی دایره ارتباطات شخصی و کاری مان، در طول روز با چندین درخواست و پیشنهاد مواجه هستیم. درخواست‌هایی که اگر بخواهیم به همه آن‌ها پاسخ مثبت بدهیم، به در در س بزرگی خواهیم افتاد. به همین دلیل باید مهارت نه گفتن را یاد بگیریم.

انواع نه گفتن



خودتان را برای گفتن نه آماده کنید

به سادگی اول خودتان را قانع کنید که حق گفتن نه را دارید و سپس نه بگویید.

نه بگویید

راه‌ها و تکنیک‌های ساده‌ای برای مهارت نه گفتن یاد بگیرید. راه‌حل‌های ساده زیر به شما کمک می‌کند که جوری نه بگویید که نه سیخ بسوزد و نه کباب.

به عقب نگاه نکنید

آخرین قدم در یادگیری مهارت نه گفتن این است که دیگر به عقب نگاه نکنید. به محض اینکه جواب منفی دادید، تلاش کنید تا روی نکات مثبت و خیر آن متمرکز شوید. به پشتیبانی و حالت دیگری که در صورت پاسخ مثبت پیش می‌آمد، فکر نکنید.

باز هم تأکید می‌شود که معنی این صحبت چنین نیست که نمی‌شود مهارت نه گفتن را به طور مثال به یک معتاد سی ساله که خواهان ترک اعتیاد است آموزش داد.

● کدام روش؟

این آموزش نیز بهتر است از طریق همتایان صورت بگیرد. اصطلاح علمی اش Pair education و به معنی آموزش دادن به نوجوان از سوی نوجوانان است. این سبک برای آموزش مهارت‌های زندگی نسبت به شیوه سنتی که معلم یا مربی آموزش بدهد، بسیار مؤثرتر و اثر بخش‌تر است. بستر آن هم منحصر به آموزش و پرورش نیست و از سوی سازمان‌های مردم‌نهاد، گروه‌های پیشگیری از اعتیاد بهزیستی، ساختارهایی که شهرداری در حاشیه شهر دارد یا هر مرکزی که با خانواده‌ها ارتباط دارد می‌تواند فراهم‌شود. در این شیوه، ابتدا حلقه نخست و گروهی کوچک از نوجوانان آموزش می‌بینند و این نوجوانان آموزش دیده به سایر نوجوانان آموزش می‌دهند. این شیوه مؤثر برای یاد دادن مهارت نه گفتن و سایر مهارت‌های زندگی، چندان متواتر نیست.

● کدام مراکز؟

بر اساس تجربه کاری و مشاهداتم از کلینیک‌های مختلفی که در آن از مشاوره روان شناس یا روان پزشک برای قطع مصرف یا سم زایی برای معتادان جوان استفاده می‌شود، می‌گویم که تقویت مهارت نه گفتن برای درمان سوء مصرف مواد مخدر تأثیر مثبتش را نشان داده و جایگاه خود را پیدا کرده است.

در کمپ‌ها روی این روش مانور داده نمی‌شود، چون بیشتر مراجعان به این مراکز، افرادی هستند که سال‌ها اعتیاد داشته‌اند و میزان مصرف یا نشان بالاست. مجموعه این عوامل باعث می‌شود که آموزش این مهارت برای این گروه از معتادان کم‌اثر باشد و بیشتر روی جنبه‌های مراقبت، نگهداری و کاهش آسیب تمرکز شود.

رد کردن درخواست دیگران مهارتی حیاتی است که خیلی هایمان بلد نیستیم

«نه» هایی که نمی گوییم



فرزانه شهامت

مرده بودند، هر سه نفر شان. اتفاقی که در واپسین روز‌های اردیبهشت ۹۹ در مشهد رخ داده بود، از آن تلخی‌هایی نبود که بشود به سادگی از کنارش گذشت. بدنه خودر و پژو پارس یا چند گلوله کلت کم‌ری و کلاشینکف سوراخ سوراخ شده بود و هر سه سرنشین به قتل رسیده بودند. ما جرادر اختلافاتی کهنه خلاصه می‌شد که پایانی خون آلود به خود گرفته بود. در این جنایت، حمید* نه سرپیاز بود و نه ته‌پیاز. هیچ کدام از مقتول‌ها را هم نمی‌شناخت و از مرگشان نفعی نمی‌برد، صرفاً رقابتی قدیمی با دو قاتل داشت. او باید همان کاری‌رامی کرد که هر آدم عاقلی می‌کند. باید همان وقتی که از جنایت خبردار می‌شد، از دو دوست خلاف کارش که قاتل از آب درآمده بودند، فرار می‌کرد تا مبادا به خاطر همکاری شریک جرم به حساب بیاید. نه اینکه این چیزهای ساده را نفهمد. اما وقت و قشت که رسید، هر کاری کرد نتوانست به در خواستشان نه بگوید و پذیرفت که با خودر و شخصی اش آن‌ها را فراری بدهد. وقتی هم که ما جرابر ملاشد، طبیعی بود که نامش در فهرست متهمان پرونده قرار بگیرد و برایش مجازاتی متناسب، در نظر گرفته شود. وقتی این ماجرای واقعی را به صحبت‌های اخیر دبیر ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اضافه کردیم، باورمان شد که مهارت نه گفتن، مهم‌تر از چیزی است که تصور ش‌رامی کردیم. پژوهشی که اسکندر مؤمنی به آن استناد کرد نشان می‌دهد یک سوم معتادان به دلیل همین دوجرقی ساده‌و، نه «های ساده‌ای که باید به موقع می‌گفته‌اند و نگفته‌اند، در منجلاب اعتیاد گرفتار شده‌اند. داده‌های تأمل برانگیز یاد شده، شرط لازم و کافی بود برای اینکه بایک کار شناس در باره این مهارت حیاتی صحبت کنیم تا جز و کسانی نیاشیم که حسرت نه‌های نگفته به دلشان مانده است. سؤالات ما رانجمه ضیایی پاسخ می‌دهد. اور و ان شناسی را تا مقطع کار شناسی ار شد خوانده و مسئولیت آموزش‌های حوزه خانواده اداره کل بهزییستی خراسان رضوی را عهده دار است.



گزارش روز

به ظاهر امن عادت هایشان زندگی کنند. در باره روابط مهم و پرخطر، قیلا نکاتی را بیان کردم. نکته مهم این است که ما

تصمیم گرفته ایم تغییر کنیم و این تغییر قطعا تبعاتی دارد. نمی‌شود از دریا رد شد و خیس نشد. همچنین یادمان باشد جرثمنندی به معنای جسارت توأم با درک شرایط دیگران، نهایت احترام و ادب است نه خود خواهی، بی ادبی و پر خاشگری.

● برای تقویت مهارت نه گفتن در کودک به چه نکاتی باید توجه کرد؟ بهترین کار این است که کودک این مهارت را در والدو اطرافانش ببیند مثلا همکارم تماس می‌گیرد و می‌گوید که فراموش کرده است اطلاع بدهد هفته آینده می‌زان مراسم در اداره هستیم و از من می‌خواهد که روز تعطیل را

سرکار بروم. این در حالی است که من برای روز تعطیل برنامه ریزی کرده ام و باید مراقب مادر سال خورده ام باشم. کس دیگری هم نیست که از او مواظبت کند. جواب می‌دهم: حق دارید، فشار کار زیاد است اما باید مراقب مادرم باشم و برابم مقدور نیست که آخر هفته به اداره بیایم. فرزند من دارد می‌بیند که من حرفم را زده ام بدون دروغ، توهین، مقصر نشان دادن دیگران و سرزنش آن‌ها. مثلا نگفته ام شما همیشه فراموش کارید، می‌خواستید زود تر بگویید.

● و نکات بعدی؟

والدین برای مباحث درسی خیلی هزینه می‌کنند و بعضا به آموزش مهارت های زندگی بی توجه اند، دستگاه های اجرایی هم که دوره می‌گذارند اجازه حضور فرزندانشان نمی‌دهند و ترجیحشان این است که فرزند به کلاس تقویتی فلان درس برود. اگر فرزندشان در دوره مهارت های زندگی شرکت کرد و سعی در تمرین این مهارت هادر خانه داشت به جای سرکوب، اورا حمایت کنند. ● حتی اگر عمل به این مهارت ها برای فرزندشان هزینه داشت؟ بله، حتی اگر هزینه داشت. القای تصور همیشه برنده بودن، از موانع جرثمنندی است. کسانی که با این باور بزرگ می‌شوند ترس از شکست در آن‌ها شکل می‌گیرد و خیلی جاها مانع می‌شود که فرد خودش را ابراز کند.

آدم‌های جرثمندهمکن است شکست‌هایی را در زندگی شان تجربه کنند، با این تفاوت که از شکستشان تجربه می‌گیرند. اگر اشتباهی کرده اند سهمشان را قبول و تلاش می‌کنند آن اشتباه را دوباره تکرار نکنند.

سال‌ها با رفتارشان خود را به دیگران منفعل معرفی کرده اند بدیهی است که تغییر یک شبه رفتارشان از سوی طرف

مقابل پذیرفته نشود. بهتر است تغییر رفتار را ابتدا از موقعیت‌هایی شروع کنید که تبعات احتمالی آن کمتر است. مثلا اگر قبلا خرید می‌رفتند و فروشنده‌ها با اصرار جنسشان را به آن‌ها غالب می‌کردند، سعی کنید این بار در برابر اصرار هانه بگویند. این جور موقعیت‌ها تبعات چندانی ندارد و عزت نفس خوبی را برای فرد، فراهم می‌کند. همچنین می‌توانند در خلوت و مقابل آینه رفتار جرثمنده‌انه را تمرین کنند، مثلا چگونگی انتخاب جملات و واژه‌های مناسب، استفاده درست از حرکت دست و حالت چهره، استفاده از ضمیر «من» هنگام بیان احساس یا

خواسته خود و اینکه چطور بدون طعنه و کنایه و با ادبیات محترمانه و قاطعانه، در حضور دیگران از احساس و نظر خود صحبت کنند.

● ریشه این ضعف مهارتی کجاست؟ در کودکی؟

بله. گذشته آدم‌ها به ویژه دوره کودکی و سبکی که با آن رشد کرده و تربیت شده‌اند، نقش مهمی در این قضیه دارد. «در برابر بزرگ ترها هیچ وقت نباید نه گفت» چون نشانه گستاخی است، «آدم خوب، همیشه گذشت می‌کند»، «اگر خواسته ات را به

دیگران بگویی و قبول نکنند، شرمنده می‌شوی»، و مواردی از این دست نمونه‌هایی از عبارت‌ها و باورهای نا کارآمدی است

که احتمالا از کودکی با رها شنیده ایم. برای تمرین جرثمنندی باید دانسم به خودشان یادآوری کنند که احترام به بزرگ ترها یک اصل پسندیده است اما هر نه گفتنی بی احترامی به حساب نمی‌آید. همین طور اگر احترام به بزرگ تر یک ارزش است، پرهیز از افراط و تفریط هم یک ارزش است. یا اگر از همسر یا والدینشان درخواستی بکنند و نه بشنوند معنی اش این نیست که طرف مقابل دوستشان ندارد.

● نگرانی از به هم خوردن رابطه، ممکن است یکی از نگرانی‌های جدی در افرادی باشد که می‌خواهند جرثمنندی را تمرین کنند. در این باره توضیحی دارید؟

اتفاقا یکی از دلایل اثبات شده برای مؤثر نبودن آموزش‌ها این است که آدم‌ها حاضر نیستند هزینه تغییر را بپذیرند. عادت کرده اند با تمام رنج‌هایشان در ساحل

قلیان، سیگار، انواع مواد مخدر یا وسایل قمار هست. خودتان با این‌ها مخالف هستید و این فضا مطلوبتان نیست اما چون جمع آن‌رامی پسندد، حس، باور و ارزش‌های خودتان را نادیده می‌گیرید و همراه می‌شوید که معمولا پیامد آن چالش و آسیب است.

● ممکن است برخی این طور توصیه کنند که باید منطفف بود و یک شب که هزار شب نمی‌شود. این طور صحبت‌ها را قبول دارید؟

اصلا. ببینید اینکه فرد نتواند نه بگوید، یک حس بد آنی نیست که تمام شود و برود پی کارش. ممکن است فرد در شرط بندی بیازد و دچار مشکلات بعدی شود. ممکن است فرصی روان گردان مصرف کنند که برایش تبعات جسمی جبران ناپذیر داشته باشد. ممکن است به او مخدری پیشنهاد شود

که بعد از یک بار مصرف نتواند آن را ترک کند. ممکن است یک نوشیدنی الکلی باشد و خوردن آن به بهای جانش تمام شود. قرار گذاشتن برخی جوان‌ها برای حرکات نمایشی در خیابان، یک مثال دیگر است. دعوتی که می‌تواند به بهای تصادف، آسیب رساندن به خود و دیگران و حتی مرگ تمام شود و راه پیشگیری از آن، یک نه ساده است.

● کسی که متوجه شده است در مهارت نه گفتن ضعف دارد، دقیقا چه کار کند؟

حالا که به این ضعف آگاهی پیدا کرده است باور کند که نه گفتن یک مهارت آموختنی است و محکوم نیست به اینکه تا ابد در این شرایط بماند. برای یادگیری، راهکارهایی هست مثل حضور در دوره‌های آموزشی که دستگاه‌های اجرایی مختلف برگزار می‌کنند یا مطالعه کتاب، رسانه‌ها، مراجعه به مشاور و.... یادگیری این مهارت به تکرار، تمرین و زمان نیاز دارد و صرف شرکت در کلاس کافی نیست. نباید انتظار داشته باشد که در مدتی کوتاه، آدم دیگری بشود. ناامید نشود و به تمرین ادامه بدهد.

● چه توصیه‌ای دارید برای افرادی که به طور مثال تا الان منفعل بوده‌اند و حالا می‌خواهند جرثمندی را تمرین کنند و نگران جبهه گیری طرف مقابل خود هستند.

ضمن اینکه تغییر در سبک ارتباطی باید آهسته و پیوسته باشد. آغاز تمرین جرثمندی را در موقعیت‌های پریسکی مثل ارتباط با همسر یا رئیس و به شکل ناگهانی و شدید توصیه نمی‌کنیم. وقتی

● مهارت «نه گفتن» را چطور تعریف می‌کنید؟

یکی از مباحث مهم در ارتباط سالم و مؤثر، سبک‌های ارتباطی است. آدم‌ها برای برقراری ارتباط با هم، شیوه‌های مختلفی راه‌کار می‌گیرند که می‌توان آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کرد: پر خاشگرانه، منفعلانه، جرثمندانه و پر خاشگرانه-منفعلانه. هر یک از این سبک‌ها کار کردها و پیامدهایی دارد. با این حال اگر بخواهیم زندگی آرام و متعادلی داشته باشیم باید در مجموع، غلبه با سبک ارتباطی جرثمندانه باشد، یعنی افراد به حق خود و دیگران آگاه باشند و صادقانه و مؤدبانه، احساس، خواسته و نظرشان را بگویند. یکی از ویژگی‌های افراد جرثمند، داشتن مهارت نه گفتن است.

● نه گفتن به چه چیزی؟

به درخواست‌های غیرمنطقی دیگران، خواسته‌هایی که انجام آن در توان ما نیست یا اجابت آن خواسته می‌تواند ما را با چالش مواجه کند. مثلا ممکن است همکارمان توقع داشته باشد که ضامن وام صد میلیونی اش بشویم و مسار تعارب قبلی خود متوجه شده باشیم که این فرد آدم خوش حسابی نیست. با وجود این ممکن است با خودمان بگوییم: اگر به همکارم بگویم نه، از دستم ناراحت می‌شود، فردا چشم توی چشم می‌شویم و بد است. اصلا اگر امروز به او بگویم نه، او هم

شاید فردا بگوید نه و خیلی فکرهای نا کارآمد دیگری که باعث می‌شود قدرت نه گفتن را پیدا نکنیم.

● آدم‌هایی که دچار ضعف در مهارت نه گفتن هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟

به حقوق خودشان آگاه نیستند یا اینکه خودشان را آن قدر ارزشمند نمی‌بینند که از حقشان دفاع کنند. از عزت نفس و اعتماد به نفس پایینی برخورد ارنند و نمی‌توانند نظر مخالفشان را با دیگران در میان بگذارند و معمولا در موقعیت‌های مختلف زندگی، احساس ناراضیاتی دارند. فکر می‌کنند همیشه آن‌ها هستند که باید کوتاه بیایند و از حقشان بگذرند. دائم نگران این هستند که مبادا رابطه‌شان را از دست بدهند. مبادا دیگران آن‌ها را با طور دیگری قضاوت کنند و برچسب‌های منفی بخورند. این‌ها باعث می‌شود که نتوانند به خواسته‌های غیرمنطقی قبیله نه بگویند و این ضعف می‌تواند برایشان تبعات منفی زیادی داشته باشد.

● مثالی از این تبعات در ذهن دارید؟

بله، مثلا به جمعی دوستانه دعوت می‌شوید و وقتی می‌روید می‌بینید