

# چگونه " نه " بگوییم



مقاومت در برابر دوستانتان ممکن است سخت باشد، اما این نکات به شما می آموزد چطور به همسالانتان " نه " بگویید:

## ❖ با اطمینان " نه " بگویید:

صریح و قوی باشید. شما قدرت انتخاب دارید و نباید کاری را انجام دهید که باعث ناراحتی و قرار گرفتن تان در معرض خطر شود.

## ❖ سعی کنید در مورد دیگران قضاوت نکنید:

همانطور که شما به انتخاب های دیگران احترام می گذارید، دیگران هم باید به انتخاب های شما احترام بگذارند.

## ❖ با دوستانی که می توانند " نه " بگویند همراه شوید:

گفتن " نه " به دوستانتان نیاز به اطمینان به خود و شجاعت دارد. با دوستان دیگران که در چنین کارهایی شرکت نمی کنند ، وقت بگذارانید.

## ❖ پیشنهاد انجام کار دیگری بدهید:

اگر در انجام کاری که دیگران می گویند ، احساس راتی نمی کنید، انجام کار دیگر را  
به آنها پیشنهاد کنید.

منبع : sun ( هفته نامه سلامت )