



کارگاه آموزشی مهارت نه گفتن

کارگاه آموزشی قدرت نه شنیدن و نه گفتن با تدریس مهدی برزگر مددکار اجتماعی مرکز ترک اعتیاد راهیان مهر و ایمان برگزار شد

به گزارش روابط عمومی اداره بهزیستی شهرستان قدس ؛ علی جعفری مدیر مرکز گفت ؛ قدرت نه شنیدن، و مدیریت احساسات ناشی از آن، یکی از مهم ترین مهارت هایی است که در زندگی روزمره و موقعیت های چالش برانگیز به کمک ما می آید. این مهارت که به آن «نه گفتن» می گوئیم، نه تنها بر کیفیت روابط اجتماعی و اعتمادبه نفس ما تأثیر می گذارد، بلکه می تواند در مسیرهای دشوار مانند شروع دوباره اعتیاد نیز نقشی حیاتی داشته باشد. در مرکز اقامتی بهبود و بازتوانی راهیان مهر و ایمان ابتدا به تعریف و اهمیت کلی این مفهوم پرداخته و گفته شد مهارت نه گفتن به این معنا است که بدانیم چه زمانی باید درخواست دیگران را رد کنیم. این کاملاً طبیعی است که همواره نتوانیم درخواست دیگران را بپذیریم، چراکه هرکدام از ما حدودمرزها و شرایط خاص خود را داریم. نه گفتن به دیگران ابداً به معنی بی احترامی و طرد کردن آن ها نیست بلکه به این معنا است که ما برای خود و حدودمرزهایمان ارزش قائل می شویم. سپس به نقش آن در بهبود و رهایی از اعتیاد پرداخته شد.

انتهای پیام/