

هنر نه گفتن

دکتر محبوب سرزادگان

دکتر حمیدرضا روح افزا

تصویرگر:

ماندانا فصیحی

سرشناسه	: فرزندگان، محبوبه، ۱۳۵۲ - روح افزا، حمید رضا ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	: هنر نه گفتن؛ مولف محبوبه فرزندگان و حمید رضا روح افزا؛ تصویرگر ماندانا فصیحی
مشخصات نشر	: اصفهان: پارس ایلیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۶-۸
وضعیت فهرست	: فیفا
نویسی	
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات، بسیج سلامت دانش‌آموزان استان اصفهان منتشر خواهد شد.
یادداشت	: کتابنامه: ص ۵۶
موضوع	: قاطعیت (روان‌شناسی)
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
شناسه افزوده	: فصیحی، ماندانا، تصویرگر
شناسه افزوده	: سلامت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان. کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات
شناسه افزوده	: طرح بسیج سلامت دانش‌آموزان استان اصفهان
رده بندی کنگره	: ۹۱/۴ ف ۵۷۵/۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۱۷۰۷۹

عنوان: هنر نه گفتن

ناشر: انتشارات پارس ایلیا

مؤلف: دکتر محبوبه فرزندگان و دکتر حمید رضا روح افزا

ویراستار: سید مرید جابری فرد

صفحه آرای: فاطمه صادقی

طرح جلد: ساره رستگاری

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۶-۸

اجرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

اصفهان-خیابان هشت بهشت غربی-ساختمان آفاق-طبقه چهارم

WWW.Iliyagrp.com

تلفن: ۳-۲۶۶۹۳۳۱

مقدمه:

نه قدرتمند ترین، لازم ترین و ساده ترین کلمه در فرهنگ لغت است. با این حال برای برخی، دشوارترین و مخرب ترین کلمه است. عدم توانایی در نه گفتن باعث اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، خشونت و... به دنبال آن صدمات روحی، جسمی و مالی جبران ناپذیری می شود.

خشونت گاهی عواقب دراز مدتی مانند قربانی شدن جسمی و روانی و اجتماعی را در پی دارد و می‌تواند توسعه اقتصادی، اجتماعی را کاهش دهد. خشونت، روزانه باعث تعداد زیادی بستری، صدها ویزیت اورژانس و هزاران ملاقات پزشک می‌شود. سرگاز که باعث سرطان لوزالمعده، کلیه، مثانه، دهان، کبد، و گردن رحم می‌شود در بسیاری موارد دروازه ورود به ویرانه اعتیاد است. رفتارهای پرخطر باعث طرد شدن از خانه و حتی گاهی از جامعه شده و مشکلات جسمی و روانی متعددی به بار می‌آورد.

اهداف

پس از پایان مطالعه این کتابچه انتظار می‌رود:

۱. اهمیت نه گفتن را بدانید.
۲. بتوانید تأثیرات نه گفتن را بر سلامت افراد توضیح دهید.
۳. علل اینکه نمی‌توانید نه بگویید را بدانید.
۴. خطرات آری گفتن (در مواقعی که به ضرر شماست) را درک کنید.
۵. بتوانید در شرایط ضروری نه‌ی مثبت و سازنده بگویید.
۶. بتوانید دیگر دانش‌آموزان را در چگونه نه گفتن راهنمایی کنید.