

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : حسین، سیده فاطمه، ۱۳۶۵ -
با قدرت بگوئید نه به آسانی بشنوید به / مؤلفین: سیده فاطمه حسین، حمیدرضا یعقوبی، علی چوپان.
مشخصات نشر : مشهد: کیهان اندیشه، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۸۰ صفحه.
شابک : ۷-۴۰-۵۴۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : قاطعیت (روان شناسی)
موضوع : روابط بین اشخاص
شناسه افزوده : یعقوبی، حمیدرضا، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده : چوپان، علی، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره : ۵۷۵BF / ق ۲ ح ۵۱۳۹۱
رده بندی دیویی : ۱۵۸ / ۲
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۵۶۴۷۵

نام کتاب : با قدرت بگوئید نه به آسانی بشنوید به

مؤلفین: سیده فاطمه حسین - حمیدرضا یعقوبی - علی چوپان
ناشر: کیهان اندیشه

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

طرح جلد: رامین قهرمانی ۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹

صفحه آرایي : ف. وثوقی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۱

چاپ و صحافی : هما

قطع : رقعی

تعداد صفحه : ۸۰

قیمت : ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۴۵-۵۴۴۴-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش : مشهد - خیابان امام خمینی ۶۳ - پلاک ۸

موسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان

۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹ - ۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹ - ۸۵۲۰۹۳۳

حق چاپ فقط برای موسسه فرهنگ گستران شایگان محفوظ می باشد

با قدرت بگویند

"نه"

به آسانی بشنوید

"بله"

فهرست مطالب

۶	 مهارت خودآگاهی
۷	 شناخت احساسات
۱۱	 هوش هیجانی
۱۳	 عزت نفس
۱۴	 قدرتی در حیطه عمل
۱۹	 نه گفتن به کدام خواسته‌ها؟
۲۳	 رفتار منفعلانه و قاطعیت
۲۳	 اعتماد به نفس
۲۴	 چطور در برابر دیگران نه بگیریم؟
۲۵	 راضی و خوشحال کردن دیگران
۲۶	 اگر می‌خواهید یاد بگیرید نه بشنوید
۳۱	 دریجه‌ای دیگر به جذابیت و موفقیت
۳۲	 از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم؟
۳۳	 انواع نه گفتن
۳۳	 نه گفتن به خود
۳۴	 نه گفتن به دیگران
۳۵	 در چه مواردی نه می‌گوییم؟
۳۵	 ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند
۳۶	 تقویت مهارت نه گفتن
۳۶	 اعتماد به نفس خود را تقویت کنید
۳۷	 رد قاطعانه یا قدرت «نه» گفتن
۳۹	 چطور مهارت «نه» گفتن را در خود تقویت کنیم

- ۴۶ شخصیت تان را شناسائی کنید
- ۵۲ نقاط ضعف شخصیت کنترل کننده
- ۵۴ نقاط ضعف شخصیت رقابت آمیز
- ۵۵ روش های ساده نه گفتن
- ۶۰ پرسش های روشنگرانه بپرسید
- ۶۱ یک درخواست معقول بکنید
- ۶۴ افراد وسواسی نیز به ندرت نه می گویند!
- ۶۶ چه زمانی برای آموزش نه گفتن مناسب است؟
- ۶۷ قدرت تصمیم گیری
- ۶۸ پدر همه اعمال ما کدام است؟
- ۷۱ موفقیت و شکست، معمولاً منشأ واحدی ندارند
- ۷۴ راهنمای هدفگذاری (برنامه فعال کننده RAS)
- ۸۰ منابع

مهارت خودآگاهی

خودآگاهی چیست؟ «خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست . برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می‌باشد. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد.

- اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم.
- به عنوان مثال: نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ به چه علت مهربان هستیم؟ چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم.
- رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.
- به طور کلی در مهارت خودآگاهی می‌آموزیم که: