

● دیمون زاهاریادس ● ترجمه زهرا ابراهیمی ●

هنر نه گفتن



بدون احساس گناه



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: دیمون زاهاریادس، Zahariades, damon

عنوان و نام پدیدآور: هنر نه گفتن (بدون احساس گناه)/ دیمون زاهاریادس/ ترجمه زهرا ابراهیمی

مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص

شابک: ۹-۵۲۶-۲۵۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

The art of saying no: how to stand your ground, reclaim time and energy, and refuse to be taken for granted, c 2017

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با ترجمه میترا میرشکار توسط نشر علم در سال

۱۳۹۸ مجوز فیبا گرفته است

موضوع: خودسازی/ روابط بین اشخاص/ تصمیم‌گیری

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۳۷۶۲



■ هنر نه گفتن

ترجمه زهرا ابراهیمی

دیمون زاهاریادس

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

آماده‌سازی و تولید:

چاپ و صحافی: کهنمویی‌زاده

طراحی گرافیک: پرویز بیانی

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.

هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهناز ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴.

طبقه دوم، تلفن، ۰۵۷۷۴۶۴۴

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh



فهرست

۱۳	بخش اول
۱۵	عادتِ راضی کردن مردم
۱۷	گذشته من به عنوان فردی در خدمت دیگران
۱۹	اهمیت اولویت بندی نیازها
۲۱	روان شناسی قاطعیت
۲۳	قاطعیت در برابر پرخاشگری
۲۷	نه گفتن با احترام
۲۹	آنچه در هنر نه گفتن می آموزید
۳۳	چگونه بیشترین نفع را از این کتاب ببریم
۳۵	تغییرات مثبت از امروز آغاز می شود
۳۷	بخش دوم
۳۹	دلایل کشمکش با خود موقع نه گفتن
۴۱	نمی خواهیم کسی را برنجانیم
۴۳	نمی خواهیم کسی را مأیوس کنیم

- ۲۵ نمی خواهیم خودخواه جلوه کنیم
- ۴۷ مایلیم به دیگران کمک کنیم
- ۴۹ با کمبود عزت نفس دست و پنجه نرم می کنیم
- ۵۱ می خواهیم دیگران دوستان داشته باشند
- ۵۳ می خواهیم ارزشمند به نظر بیاییم
- ۵۵ نگران از دست دادن فرصت ها هستیم
- ۵۷ در برابر نیروی عاطفی تسلیم می شویم
- ۵۹ از تقابلی گریزانیم
- ۶۳ به راضی کردن مردم عادت کرده ایم
- ۶۵ یک آزمون: آیا شما خدمت رسان دیگران هستید؟
- ۶۹ بخش سوم
- ۷۱ ۱۰ روش برای نه گفتن
- ۷۳ روش ۱: رک و صریح باشید
- ۷۷ روش ۲: وقت را تلف نکنید
- ۷۹ روش ۳: «نه» را با کلمه ای دیگر جایگزین کنید
- ۸۱ روش ۴: سعی کنید در برابر عذر و بهانه آوردن مقاومت کنید
- ۸۳ روش ۵: عنوان تصمیم تان را در دست بگیرید
- ۸۵ روش ۶: از درخواست کننده بخواهید بعداً پیگیری کند
- ۸۷ روش ۷: از دروغ گفتن درباره در دسترس بودن تان اجتناب کنید
- ۸۹ روش ۸: گزینه دیگری پیشنهاد دهید
- ۹۱ روش ۹: کس دیگری را که بیشتر واجد شرایط است، پیشنهاد دهید
- ۹۳ روش ۱۰: توانایی تان را توصیف کنید
- ۹۵ روش انضمامی ۱: مصمم باشید
- ۹۷ روش انضمامی ۲: مؤدب باشید
- ۹۹ روش انضمامی ۳: نگرانی از دست دادن فرصت ها را کنار بگذارید
- ۱۰۳ روش انضمامی ۴: بر اساس دسته بندی «نه» بگویید

- ۱۰۷..... شما مسئول واکنش های دیگران نیستید
- ۱۰۹..... وقت و منافع شما ارزش دارند
- ۱۱۱..... نه گفتن باعث نمی شود آدم بدی باشید
- ۱۱۳..... با «نه» های کوچک شروع کنید
- ۱۱۵..... بخش چهارم
- ۱۱۷..... بخش الحاقی؛ چگونه در هر موقعیتی «نه» بگوییم
- ۱۱۹..... چگونه به خویشاوندان «نه» بگوییم
- ۱۲۱..... چگونه به همسران «نه» بگویید
- ۱۲۳..... چگونه به فرزندان «نه» بگویید
- ۱۲۷..... چگونه به دوستان «نه» بگویید
- ۱۳۱..... چگونه به همسایگان «نه» بگویید
- ۱۳۵..... چگونه به همکاران «نه» بگویید
- ۱۳۷..... چگونه به رئیس «نه» بگویید
- ۱۴۱..... چگونه به مشتری «نه» بگویید
- ۱۴۵..... چگونه به غریبه ها «نه» بگویید
- ۱۴۷..... چگونه به خودتان «نه» بگویید
- ۱۴۹..... آخرین تأملات درباره هنر نه گفتن