

آموزش مهارت نه گفتن

نویسنده:

فرزانه امینزاده



سرشناسه	:	امین زاده، فرزانه، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت نه گفتن/نویسنده فرزانه امین زاده
مشخصات نشر	:	تهران: صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۳ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	قاطعیت(روانشناسی)
موضوع	:	Assertiveness(Psychology)
موضوع	:	مهارت های زندگی
موضوع	:	Life skills
رده بی کنگ	:	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۸۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۳۷۸۷۹

که عنوان: آموزش مهارت نه گفتن

که نویسنده: فرزانه امین زاده

که ناشر: صالحیان

که طراح جلد: صالحیان

که شمارگان: ۱۰۰۰ صفحه

که سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹-اول

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۲۶-۲

SBN: 978-622-214-526-2

میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه شهدای زاندارمری - پلاک ۲۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰



فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول

چرا نمی‌توانیم نه بگوییم؟ ۱۶

فصل دوم

چرا باید نه بگوییم؟ ۳۴

چرا باید «نه» گفت؟ ۳۴

عوامل مؤثر در نه گفتن ۳۶

عامل استرس ۳۶

چرا باید نه بگوییم؟ ۴۳

اگر بتوانیم نه بگوییم این مزیت‌ها را برایمان ۴۴

نه گفتن و رنجاندن دیگران ۴۶

قرار است کشتی ما به کدام سمت برود؟ ۴۶

لازم است گاهی دیگران را برنجانیم! ۴۷

نه گفتن رنجش است ۴۸

نه گفتن به مظلوم‌نماها! ۴۹

نه گفتن و از دست دادن تائید دیگران ۵۰

فصل سوم

- ۵۲..... چگونه نه بگوییم؟
- ۵۵..... اگر می‌خواهید یاد بگیرید نه بشنوید
- ۵۹..... پیامدهای بله گفتن خود فکر کنید
- ۶۰..... از خود بپرسید که عواقب نه گفتن چیست؟
- ۶۰..... بهترین روش رای نه گفتن را انتخاب کنید
- ۶۱..... حاشیه‌سازی، تنبیه و صل، مطلب را بگویید
- ۶۱..... با احترام رفتار نماید
- ۶۲..... وقتی نمی‌دانید نه بگویید
- ۶۴..... ۱. به رؤیای خود مطمئن باشید
- ۶۴..... ۲. به پیامدهای بله گفتن فکر کنید
- ۶۵..... ۳. بدانید که نه گفتن اشکالی ندارد
- ۶۶..... ۴. از راحت‌ترین محیط ممکن استفاده کنید
- ۶۶..... ۵. لب مطلب را بگویید
- ۶۷..... ۶. با احترام رفتار کنید
- ۶۷..... ۸. کمتر در دسترس باشید
- ۶۸..... ۹. اول همه چیز را بنویسید

۱۰. با تأخیر جواب بدهید ۶۸

فصل چهارم

مهارت نه گفتن ۷۲

مهارتی ضروری به نام نه گفتن ۷۲

چه افرا تا توانایی نه گفتن دارند؟ ۷۴

دلیل از عاده نکردن از نه؟ ۷۶

زشته، زشته! ۷۷

مهارت نه گفتن را از جرم صدمه خوردن بیاموزید ۸۴

روش مهارت نه گفتن قبل از آسیب خوردن: ۸۵

این مسئله خیلی فراگیر هست! ۹۱

نه گفتن به دوستان ۹۳

فصل پنجم

روش ها و تمرین نه گفتن ۹۶

از کجا شروع کنیم؟ ۹۷

در گام اول: دلایل را بشناسیم ۹۷

در گام دوم: مرزهای شخصی خودمان را مشخص کنیم ۹۷

چگونه باید «نه» بگوییم؟ ۹۸

۱. به خودتان اجازه نه گفتن بدهید ۹۸

۲. چارچوبی مشخص ۹۹
۳. لیستی از تمام درخواستهایی که به آنها پاسخ مثبت می‌دهید تهیه کنید: ۱۰۱
۴. به زمانی که باید به درخواست پاسخ دهید، توجه کنید: ۱۰۲
۵. اولویت‌ها را برای خود مشخص کنید: ۱۰۲
۶. محدودیت‌های هر درخواست را برای خود کاملاً تعریف کنید: ۱۰۲
۷. لیست راه‌کارهای تقویت مهارت و قدرت نه گفتن ۱۰۸
۱. استاده از پرس مستقیم و ساده: ۱۱۰
۲. روش بازتاب ۱۱۱
۳. گفتن نه همراه با دان ۱۱۱
۴. راه دیگری را پیشنهاد ۱۱۲
۵. همدردی کنید ۱۱۳
۶. در «نه» گفتن روی خود موضوع متمرکز ۱۱۴
۷. نه گفتن همراه با پرس‌وجو برای یافتن کاری دیگر ۱۱۴
۸. نه گفتن را تمرین کنید ۱۱۵
۹. قبول کنید که آچارفرانسه نیستید ۱۱۶
۱۰. از خودخواهی نترسید ۱۱۶
۱۱. نمی‌توانید همه را راضی نگه‌دارید ۱۱۷
۱۲. به جنبه‌های مثبت توجه کنید ۱۱۷

۱۳. عذرخواهی بیش از حد نکنید..... ۱۱۷
۱۴. بیان واقعی احساسات ۱۱۸
۱۵. در حال حاضر نه اما بعداً بله ۱۱۸
۱۶. پیشنهاد شخصی دیگر ۱۱۹
۱۷. پاسخ مثبت دهید ۱۲۰
۱۸. چهارنظر مثبت و همراهی کردن..... ۱۲۰
۱۹. همراه با نمسخ یا تحقیر نباشد ۱۲۱
۲۰. به شوخی بگید ۱۲۱
۲۱. تفکر قبل از پاسخ ۱۲۲
۲۲. با یک تعریف یا قدردانی ۱۲۳
۲۳. از فرد موردنظر تشکر کنید ۱۲۳
۲۴. دیگران را متقاعد کنید که باید خودشان وظایفشان را به انجام برسانند..... ۱۲۴
۲۵. یک دلیل کوتاه بیاورید برای توانایی نه گفتن ۱۲۵
- راهکارها اصلی ایجاد قاطعیت و مهارت نه گفتن در خود و در فرزندانشان ۱۲۶
- تمرین ۱۲۷
- ابراز وجود افزایشی ۱۲۹
- عوارض ابراز وجود ۱۳۰
- تمرین ایفای نقش ۱۳۱

خدایا شروع سخن نام توست

وجودم به هر لحظه آرام توست

مقدمه

استاد ز منتن این کتاب تو ذهن من زمانی شروع شد که یکی از دوستان که به فرد خیلی فوق در حوزه‌ی کاری، تحصیلی، خانوادگی و فردی هست با من تماس گرفت و با درماندگی که تابه حال ازش ندیده بودم گفت: دیگه خسته شدم هر کاری هر کاری داره میاد سراغ من منم نمی‌تونم به درخواست‌هاشون جواب می‌دم چون دلم نمی‌خواه کسی ازم دلگیر بشه و بارها برام دردرس داده شده و در حقیقت نمی‌دونم چرا نمی‌توانم نه بگم همیشه از همون بچگی در حال رعایت حال بقیه بودم و همیشه این که نمیتونم در جواب درخواست‌های دیگران جواب منفی بدم منو آزار داده و دلیلش رو نمی‌دونم ساعت‌ها باهم در مورد این موضوع صحبت کردیم و دلایل رو بررسی کردیم و در نهایت راهکارهایی برای این موضوع بهش دادم که ازش خواستم تمرین رو شروع کنه و سی‌جش رو هر روز به من بگه من بعد از این تماس خیلی فکر کردم و شاید بیشتر تعجب که چطور میشه به فردی که به عنوان به فرد موفق در جامعه شناخته

میشه و تا الان با چالش های خیلی زیادی برای رسیدن به این موفقیت پشت سر گذاشته چرا گفتن این کلمه دو حرفی «نه» براش رنج آور و سخته و چرا تا الان انقدر خودش رو به دردسر انداخته و با توجه بیشتر روی افراد اطرافم و تحقیق راجع به افرادی موفق دیگه و حتی خودم نتونستم بشدم این مهارت رو خیلی از افراد ندارند و دلایل مختلفی می تونه داشته باشه که چرا نمیتونیم این کلمه دو حرفی رو در جای خودش به کار ببریم. این موضوع و عدم مهارت باعث میشه خیلی جاها خودمون رو نادیده بگیریم. ناخودآگاه باعث ایجاد حس منفی در خودمون بشیم و حتی مشکلاتی برای خودمون بوجود بیاریم. پس تصمیم گرفتم رو این موضوع اول برای خودم کار کنم. در صورت نتیجه مطلوب بتونم یک کتاب با موضوع دلایل عدم توانایی نه گفتن و راهکارهایی برای کسب مهارت نه گفتن بنویسم تا بتونم قدمی برای آزرش این مهارت بردارم و نتیجه شد این کتب پیش رو که امیدوارم در این کتاب حتی مطلب رو ادا کرده باشم و بتونم ایجاد تحول و حال خوب و حس مثبت در دسانی که این کتاب رو مطالعه می کنند رو بوجود بیارم شما رو به مطالعه عمیق کتاب و کسب این مهارت دعوت می کنم.