

مثبت نه!

" نه گفتن آگاهانه را بیاموزیم!"

مؤلفان:

محسن مولاپناه - کیوان فاتحی

مهدی عبدالکریمی - میثم صیامی

عنوان و نام پدیدآور : مثبت نه: " نه گفتن آگاهانه را بیاموزیم!"/ مولفان محسن مولاپناه... [و دیگران].
مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات مکارمی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۲۶ ص.

شابک: ۸۰۰۰۰ ریال: ۹-۰۲-۸۳۱۷-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفان محسن مولاپناه، کیوان فاتحی، مهدی عبدالکریمی، میثم صیامی.

عنوان دیگر: نه گفتن آگاهانه را بیاموزیم.

موضوع : عاطعیت (روان شناسی)

موضوع : Assertiveness (Psychology)

موضوع : ارتباط بین اشخاص

موضوع : Interpersonal communication

موضوع : روابط بین اشخاص

موضوع : Interpersonal relations

شناسه افزوده : مولاپناه محسن - ۱۳۹۵

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ : ۷۵۰ : BF۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۷۲۸۱۳

انتشارات مکارمی

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: مثبت نه!

تألیف : محسن مولاپناه، کیوان فاتحی، مهدی عبدالکریمی، و میثم صیامی

ویراستار: کیوان فاتحی

ناشر: انتشارات مکارمی

طراح روی جلد: مهدی عبدالکریمی

تعداد چاپ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹-۰۲-۸۳۱۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

انتشارات مکارمی: اردبیل - عالی قاپو، سی متری، روبه روی هتل نگین، مجتمع تجاری - خدماتی مهدیه طبقه

دوم، پلاک ۳۵ کد پستی ۴۳۸۳۵ ۵۶۱۴۶ تلفن و نمابر: ۳۳۳۳۰۳۹۳

دفتر تهران ۰۲۱۵۵۷۷۴۶۲۲

پست الکترونیک: Makaremi.ali@gmail.com

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۱	فصل اول کلیات
۱۹	فصل دوم انواع نه گفتن در شرایط های مختلف
	نه گفتن از چه سنی شروع می شود؟
۲۹	فصل سوم چگونه نه بگوییم؟
	با بلی الکی خود را ضایع نکنید!
	چگونه نه بگوییم تا دیگران ناراحت نشوند؟
۴۳	فصل چهارم اصول نه گفتن
	تکنیک های نه گفتن
	قاطعیت در نه گفتن

۶۰.....	فصل پنجم.....
	افزایش مهارت نه گفتن در خود
	ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند
۶۷.....	فصل ششم.....
	به چه چیزهایی نه بگوییم
۷۸.....	فصل هفتم.....
	آموزش مهارت نه گفتن به کودک
	دلایل عدم نه گفتن ر نوجوانان و جوانان
۹۰.....	فصل هشتم.....
	پذیرش یارد درخواست دوستا
	درخواست شهادت دروغین
	درخواست ضمانت پولی و بانکی
۹۷.....	فصل نهم.....
	چگونه به مدیر خود نه بگوییم؟
۱۰۰.....	فصل دهم.....
	نه گفتن به دوستی های خیابانی
	نه گفتن به روابط نامشروع
۱۰۹.....	فصل یازدهم.....
	بله ی خانمان سوز
۱۱۵.....	فصل دوازدهم.....
	نه گفتن به خرافه پرستی
۱۲۴.....	منابع.....

مقدمه

از جمله توانایی های اساسی حیات بشری، مهارت "نه گفتن" میباشد. شخصی که این توانایی را یاد میگیرد به آسانی میتواند کارهایی که قصد رد کردنش دارد را به راحتی رد کند و با احترام در برابر درخواست های غیر معقول دیگران پاسخ منفی دهد و از تشویش، فشار و غضب ناشی از قبول جاسوس خواسته ای دیگر افراد در امان بماند. یقیناً برای شما موقعیتی پیش آمده که "نه گفتن" دشوار بود، استیسی توانید آخرین باری که در این جور شرایط قرار گرفتید را به یاد بیاورید؟ آیا شما علی رغم میل باطنی، مجبور به پذیرش شرایطی شدید یا نه؟ پذیرش شرایطی که مدت ها از آن احساس رنجش داشتید، اینک...

فرض کنید برنامه ریزی که با دوستانتان کرده اید قطع دارید تعطیلات آخر هفته را به گردش بروید، اما والدیتان نیز در نظر دارند که این هفته را با آن بمانید؛ شاید هم یک پیراهن تازه خریده اید و پسر خالتون می خواهد آن را قرض گرفته و برای عروسی برسد؛ یا اینکه یکی از همسایتون می خواهد با شما به مسافرت برود، در حالی که از او دل خوشی ندارید و نمی خواهید او را همراهی کنید؛ یکی از همکلاسی هایتان از شما می خواهد او را برای شرکت در یک مهمانی همراهی کنید در حالی که اشتیاق خاص به این کار ندارید؛ اگر همیشه مجبور باشیم تسلیم ایت خواسته ها شویم و با آن ها مخالفت نکنیم، به خاطر رودرواسی که داریم نتوانیم به درخواست های دیگران "نه" بگوییم، شدیداً احساس ناراحتی و شیمانی خواهیم کرد. روزی می رسد که به

خود بگویم "چرا نمی توانم نه بگویم؟" "چرا باید بخاطر خواسته های غیر منطقی دیگران برنامه های شخصیم به هم بریزد؟" "چرا وقتی که می خواهیم نه بگویم، با گفتن بلی الکی خود را در شرایط دشواری قرار می دهیم؟" شاید خودتان علی رغم میل باطنیتان در موقعیت نگران کننده ای با عدم "نه گفتن" مجبور به کشیدن سیگار و... شده اید!

پاسخ به این چ اها؟؟؟!!

شاید از کاسته شدن یا قطع شدن روابط دوستانه خود با دیگران وحشت دارید؛ و به همین دلیل با پذیرش کور و تاریک حوزه دوستان خود را بیمه میکنید، و از بین رفتن روابط دوستانه خود جلوگیری میکنید؛ و یا اینکه در پس فرد یا افرادی را دوست دارید که از نه گفتن به آن ها دچار عذاب وجدان میشوند و در نتیجه اسان تر به راه - بلی گفتن - را انتخاب می کنید و با این کار احساسات، خواسته ها و برنامه های شخصی زندگی خود را نادیده می گیرید. شاید هم در برابر دیگران بیش از حد متعارف خود را مسئول می بینید و می خواهید برای آنان هر کاری بکنید؛ حتی بخاطر این کار به خور ضرر مالی و جانی میزنید. و اگر در برابر درخواست آنان "نه" بگویید، خود را بی مرام، بی معرفت و مغرور می پندارید؛ با این همه با هم خود، خواسته ها و برنامه های خود را قربانی در خواست دیگران می کنید؛ در واقع ارزش های خود را فدای در خواست های غیر منطقی دیگران میکنید. در برخی مواقع هم، پذیرش در خواست اطرافیان را از زاویه ای دیگر می بینید و تصور می کنید که در خواست آن ها از شما به معنای مهم و با ارزش بودن آن است که در چنین شرایط نیز باید منطقی و بدور از احساسات تصمیم گیری کرد. تمامی

مطالب گفته شده، گزیده ای از تفکرات و باورهای غلط و مزاحمت ها و وسوسه های فکری می باشد که قبل از گفتن "نه" به یک خواسته از ذهن ما میگذرد.

www.ketab.ir