



هنر بالغانه

نه گفتن



و آسوده باش

دکتر علی شایسا

«نه» بالغانه بگو «نه» و آسوده باش: به چه افرادی «نه»
بگویم؟ / علی شمسیا.
۱۳۹۷.
تهران: نسل نو اندیش، ۳۰ ص.
(نسخه)

AS, F in 3r

تاریخچه / زبان فارسی

Interpersonal, cor, mi
BF ۵۱۵ / ۱۳۹۷

۱۳۹۷ ش ۱ / ۱۳۹۶ -
شمسیا، علی / فینیا

۹۷۱-۹۶۴-۲۳۶-۹۴۰-۹
۵۱۳۲۷۰۰

THE SECRET



«نه» بالغانه
بگو «نه» و آسوده باش
نویسنده: علی شمس
ویراستار: پروین طایی
صفحه‌آرا: زهرا شمس

طراح جلد: مهتاب اندیشه
ناشر: نشر افکار
شمارگان
نوبت چاپ: اول
۱۳۹۷

سال چاپ: ۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-236-940-9

شابک: ۹۶۴-۹۷۸-۹۴۰-۹
تهیه فرمایید
۸۴۳۲۲۲۷۰۹
www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

کتابخانه مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو بایید

فهرست

۱. یک «نه» بگو و آسوده باش! ۱۷
- اگر می‌خواهید ارتباط برقرار کنید «نه گفتن» را یاد بگیرید ۱۸
- یک «نه» و هزار آسودگی ۲۰
- «نه» کردگانه، «نه» بالغانه، «نه» والدانه ۲۲
- ما دنبال «نه» بالغانه هستیم ۲۹
- تقسیم‌بندی «نه» ۳۲
- نشانه‌شناسی «نه گفتن» ۳۴
- هنگام «نه گفتن» به بُعد زمان، مکان و شخصیت، فرد توجه کنید! ۳۶
- آلودگی «نه گفتن» ۴۵
- طرد ۴۸
- تسلط و «نه گفتن» ۵۱
- فیلترهای محافظ ۵۳
- «نه گفتن» و احساس گناه ۵۵
- با «نه گفتن» دنبال چه تغییر رفتاری هستید؟ ۵۷
- «نه گفتن» شکلی از مهندسی اجتماعی است ۶۰
- نشانه‌های «نه گفتن» را شناسایی کنید ۶۲
- کلمات، جملات و لحن «نه گفتن» بالغانه ۶۴

- با «نه گفتن» بالغانه به نوعی دور خود دیوار امنیتی می کشید ۶۹
- برای «نه گفتن» از خوب بودن دست بکشید ۷۲
- از «نه» های کوچک شروع کنید! ۷۴
- «نه گفتن» را مرحله به مرحله شروع کنید! ۷۶
- وقتی «نه» نمی گوئید برای دیگران هزینه ایجاد می کنید ۷۸
- مهر و عیت با خط قرمزهای خود را در ارتباط بیان کنید ۸۰
- «نه گفتن» را اصل و ایگزینی ۸۳
- انعطاف پذیری «نه گفتن» ۸۶
- شفاف، روراست و قاطع ۸۸
- «نه گفتن» در سه حوزه افکار، احساسات و رفتار ۹۱
- به چه حالت های درونی خود باید «نه» بزرگ بگوئید ۹۳
- «نه گفتن» و هوش عاطفی و اجتماعی ۹۵
- وقتی «نه» می گوئید به فردیت خود معنا می دهید ۹۷
- «نه» یعنی من اعتراض دارم ۹۹
- گاهی «نه گفتن» یک مهارت و هنر است ۱۰۱
- گاهی «نه گفتن» هزینه دارد ۱۰۳
- روژه ها تمرین «نه گفتن» هستند ۱۰۵
- تا می توانید «نه گفتن» خود را از احساس خشم و نفرت جدا کنید ۱۰۷

- ۱۰۹ لطفاً مجسمه «نه» نشوید!
- ۱۱۱ شاید بگویید «نه» های من را باور نمی کنند
- ۱۱۳ «نه گفتن» نباید جلوی خوبی کردتان را بگیرد
- ۱۱۵ «نه گفتن» باید بهترین بسته بندی را داشته باشد
- ۱۱۷ «نه» های خود را با صدای بلند به گوش همه برسانید
- ۱۱۹ برای «نه گفتن» شتاب زده عمل نکنید
- ۱۲۱ شاید خیلی وقت نتوانید «نه» بگویید
- ۱۲۴ با انرژی و تفکر مثبت «نه» بگویید
- ۱۲۶ برای «نه گفتن» قدرت سود را افزایش دهید
- ۱۲۸ به «نه گفتن» های خودتان پاداش دهید
- ۱۳۱ ۲. به کودک های مخرب خود «نه» بگویید
- ۱۳۲ مراقب «نه» گفتن کودک خودخواه خود باشید
- ۱۳۴ «نه» به کودک خودخواه خود
- ۱۳۶ «نه گفتن» به کودک سربه راه خود
- ۱۳۹ «نه گفتن» به کودک و والد فضول خود
- ۱۴۲ «نه گفتن» به بازیگوشی های بیش از حد خود
- ۱۴۵ «نه گفتن» به کودک عجول خود
- ۱۴۸ «نه گفتن» به کودک جوگیر خود

- ۱۵۱ «نه گفتن» به کودک پرخاشگر خود
- ۱۵۴ «نه گفتن» به کودک لیج باز خود
- ۱۵۷ «نه گفتن» به کودک ابله خود
- ۱۶۰ «نه گفتن» به کودک عیاش خود
- ۱۶۳ «نه گفتن» به کودک معنوی چه رنگ و بویی دارند؟
- ۱۶۶ «نه گفتن» به کودک فلسفی چگونه اند؟
- ۱۶۸ «نه گفتن» به کودک لاف چه اندازه اند؟
- ۱۷۱ ۳. به انواع والدین و ترب خود «نه» بگویید
- ۱۷۲ نشانه پسرقت در «نه گفتن»
- ۱۷۵ «نه گفتن» به والد خرافه پرست
- ۱۷۷ «نه» به ذهن والد ناسپاس خود
- ۱۷۹ «نه گفتن» به والد شکاک خود
- ۱۸۲ «نه گفتن» به والد کامل گرای خود
- ۱۸۴ «نه گفتن» به والد بدبین خود
- ۱۸۷ «نه گفتن» به والد گذشته گرای خود
- ۱۸۹ «نه گفتن» به والد مقایسه گر خود
- ۱۹۱ «نه گفتن» به والد اثبات گرای خود
- ۱۹۴ ۴. «نه» های کاربردی که باید بگویید

- ۱۹۵ به حضور این احساسات منفی «نه» بگویید
- ۱۹۸ «نه» به آرزوهای بی حد و حصر خود
- ۲۰۱ «نه» به روحیات مرزی خود
- ۲۰۴ «نه گفتن» به تنبلی های خود
- ۲۰۷ به بسیاری از تقاضاها «نه» مؤدبانه بگویید!
- ۲۱۰ «نه گفتن» به شکم‌بارگی خود
- ۲۱۳ به عادات اشتباه خود «نه» بگویید
- ۲۱۵ «نه گفتن» به بی‌مهری خود
- ۲۱۷ «نه گفتن» به تملق‌ها و تاجیدها
- ۲۲۰ به وسوسه‌های خود «نه» بگویید
- ۲۲۳ «نه گفتن» به انتخاب‌های خود
- ۲۲۶ «نه» بزرگ گفتن به شیوه بد تغذیه خود
- ۲۲۸ «نه گفتن» به رفت‌وآمدهای بی‌حاصل خود
- ۲۳۱ «نه گفتن» به سبک غلط زندگی خود
- ۲۳۳ «نه گفتن» به کار کردن بیش از حد خود
- ۲۳۵ ۵. به این تیپ افراد «نه» بگویید
- ۲۳۶ به این تیپ افراد «نه» بگویید
- ۲۳۹ «نه گفتن» به افراد متعصب

- «نه گفتن» برای افراد مهرطلب سخت است ۲۵۳
۶. استراتژی دیگر «نه گفتن» ۲۵۶
- صندوق رأی شکلی از «نه گفتن» است ۲۵۷
- وقتی خود را از فرد یا افرادی محروم می‌کنید، به نوعی «نه» گفته‌اید ۲۵۹
- سکر مؤدبانه شکلی از «نه گفتن» است ۲۶۲
- در دسترس نبودن شکلی از «نه گفتن» است ۲۶۵
- لبخند زدن «نه» «نه گفتن» است! ۲۶۸
- کم‌واکنشی یا بی‌واکنشی شکلی از «نه گفتن» است ۲۷۰
- روژه «نه» ای بزرگ به جسم و ذهن خود است ۲۷۳
- گاهی خود را مسدود و محدود کنید ۲۷۵
- سکوت، روزنه ذهن است ۲۷۷
- فاصله گرفتن یک نوع «نه» هدفمند است ۲۸۰
- تحریم یک نوع «نه» بالغانه است ۲۸۲
- چرا پدر و مادر «نه گفتن» را یاد نداده‌اند؟! ۲۸۶
- یک «نه» می‌تواند جلوی ضررهای بسیار را بگیرد ۲۸۷
- فرصت‌طلبان از «نه گفتن» افراد سود می‌برند ۲۸۸
۷. به دیگران «نه» بالغانه بگویید ۲۸۹
- تمرین «نه گفتن‌های» بالغانه ۲۹۰

- ۲۹۲ «نه‌های» خود را با غریبه‌ها شروع و تمرین کنید
- ۲۹۵ زمانی که تردیدها اجازه «نه گفتن» به شما نمی‌دهند
- ۲۹۸ «نه» بالغانه به دعوت‌ها و روابط زائد
- ۳۰۲ به نوازش‌های آلوده در جامعه «نه» بگویید
- ۳۰۴ در خواست‌ها و آلودگی‌ها
- ۳۰۷ گاهی برای «نه گفتن» از دیگران کمک بگیرید
- ۳۰۹ در مورد تاوهای ورود ممنوع خود اطلاع‌رسانی کنید
- ۳۱۲ به افرادی که عزت نفس شما را هدف قرار می‌دهند «نه» بگویید
- ۳۱۵ «نه گفتن» به تبلیغات و شست‌وسری مغزی
- ۳۱۷ به افرادی که می‌خواهند شما را کنترل کنند «نه» بگویید
- ۳۱۹ به همسری که احترام و اعتماد شما محترم نمی‌شمارد «نه» بگویید
- ۳۲۱ به فرزندی که احترام پدر و مادر را نگه نمی‌دارد «نه» بگویید
- ۳۲۳ به نامزدی که حد و اندازه شما را رعایت نمی‌کند «نه» بگیرید
- ۳۲۶ به افرادی که فرهنگ خشونت را به سمت شما می‌آورند «نه» بگویید
- ۳۲۸ به افرادی که برای شما فویباسازی می‌کنند «نه» بگویید
- ۳۳۰ به عقاید و باورهایی که مروج جهل هستند «نه» بگویید
- ۳۳۳ «نه» به افرادی که با ورودشان خوشحالی را از شما می‌گیرند
- ۳۳۵ «نه» به آشنایان و دوستانی که اهل ملاحظه نیستند

- «نه گفتن» به همکارانی که اهل رعایت نیستند ۳۳۷
- به افرادی که به اموال شما احترام نمی گذارند «نه» بگویید ۳۳۹
- «نه گفتن» به افرادی که شما را دعوت به بازی روانی می کنند ۳۴۲
- توصیه هایی برای «نه گفتن» بالغانه ۳۴۵