

راحت نه بگو!

چنه نه بگويم که ديگران ناراحت نشوند؟

محمدرضا غيوري



سرشناسه: غیوری، محمدرضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: راحت نه بگو! : چگونه نه بگوییم که دیگران ناراحت نشوند؟
محمدرضا غیوری.

مشخصات نشر: تهران: یونگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.: مصور (بخشی رنگ)، -- و.ا. (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی
رنگی)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۹-۰۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: چگونه نه بگوییم که دیگران ناراحت نشوند؟
موضوع: قاطعیت (روان شناسی)

موضوع: Assertiveness (Psychology)

موضوع: ارتباط بین اشخاص
موضوع: Interpersonal communication

رده بندی کنگره: ۵۷۵BF

رده بندی دیویی: ۲/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۲۱۳۷



راحت نه بگیا
«چگونه نه بگوئیم که دیگران ناراحت نشوند؟»

محمدرضا غیوری

چاپ اول: ۱۳۹۸ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمانسا چاپ: اصلاتی صحافی: آ...

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۹-۰-۸

تهران، خیابان انقلاب، خ لبافی نژاد، بین خ فخر رازی و خ دانشگاه،

کوچه اسلامی، بن بست دوم شماره ۶

تلفن: ۹۱۲۱۰۹۸۵۷۵-۰۹۱۲۱۰۹۸۵۷۶۹-۰۶۶۴۰۰۰۲۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	دیباچه کتاب
۱۳.....	معنای کلمه ی نه
۱۷.....	روش های پایه ای
۲۰.....	نه گفتن، مهارتی ارزشمند و آموختنی
۲۵.....	به «نه» بمان داشته باشید:
۲۷.....	پذیرش یا نه درخواست
۲۷.....	دوستان
۲۷.....	چه کسی دوست ما است؟
۳۰.....	به چه درخواستی باید پاسخ دهید؟
۳۳.....	چگونه «نه» بگوییم؟
۳۳.....	طریقه صحیح نه گفتن به دیگران در نهایت ادب و احترام
۳۳.....	چطور نه بگوییم و قدرت نه گفتن داشته باشیم؟
۳۴.....	ترفندهایی برای اینکه بدانیم چطور نه بگوییم
۳۴.....	چطور می توانیم به عزیزانمان نه بگوییم
۳۵.....	به درخواست پول دوستانمان چطور نه بگوییم
۳۶.....	چطور می توانیم به صورت مثبت طور نه بگوییم
۳۶.....	چطور می توانیم با نهایت احترام نه بگوییم
۳۷.....	چطور بدون دلخوری نه بگوییم
۳۷.....	چطور به دیگران نه بگوییم
۳۸.....	عذرخواهی نکنید
۳۹.....	چگونه «نه» بگوییم؟
۳۹.....	بیان دلیل
۳۹.....	گرفتن فرصت
۴۰.....	فن های متقاعدسازی
۴۱.....	«نه» گفتن خود را بپذیریم
۴۱.....	خود را مدیون ندانیم
۴۲.....	«نه» گفتن را تمرین کنیم

- ۴۲..... به خودمان باور داشته باشیم.....
- ۴۳..... چگونه «نه» گفتن را یاد بگیریم؟!.....
- ۴۳..... چرا باید «نه» بگوییم؟.....
- ۴۴..... منفعل‌ها بیشتر «بله» می‌گویند.....
- ۴۴..... قاطع «نه» بگویید.....
- ۴۵..... تاثیر ارتباطات غیر کلامی در «نه» گفتن.....
- ۴۵..... ارتباط با «نه» گفتن آسیب نمی‌بیند.....
- ۴۵..... موقعیت‌های آسان‌تر شروع کنید.....
- ۴۶..... کجا «نه» بگوییم؟.....
- ۴۶..... چه جاهایی «نه» گفتن ضروری نیست؟.....
- ۴۷..... چگونه «نه» گفتن را یاد بگیریم.....
- ۴۷..... از کجا شروع کنیم؟.....
- ۵۲..... انواع نه گفتن.....
- ۶۵..... چگونه «نه» گفتن را بسوزانیم؟.....
- ۶۷..... چگونه به دیگران نه بگوییم؟.....
- ۶۷..... به موقع نه بگوییم.....
- ۶۷..... چه ضرورتی دارد که در ارتباط با دیگران جراتمند رفتار کنیم؟.....
- ۶۸..... افراد جرات ورز چه ویژگی‌هایی دارند؟.....
- ۶۸..... جرات ورزی به معنی پرخاشگر بودن نیست.....
- ۶۹..... انواع رفتار جرات مندانه.....
- ۶۹..... جراتمندانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟.....
- ۶۹..... چگونه می‌توانیم جراتمندی را ابراز کنیم؟.....
- ۷۱..... در اجرا رفتار جراتمندانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟.....
- ۷۴..... آیا دل آسوده هستی طرف مقابل متوجه شده است.....
- ۷۷..... چگونه بدون عذاب وجدان نه بگوییم؟.....
- ۷۸..... به رویای خود دل آسوده باشید.....
- ۷۸..... به پیامدهای بله گفتن فکر کنید.....
- ۷۹..... بدانید که نه گفتن اشکالی ندارد.....
- ۷۹..... از راحت‌ترین محیط ممکن استفاده کنید.....

۸۰	لب مطلب را بگویید.....
۸۰	با احترام رفتار کنید.....
۸۰	یک پیشنهاد جایگزین بدهید.....
۸۱	کمتر در دسترس باشید.....
۸۱	نخست همه چیز را بنویسید.....
۸۱	با تاخیر پاسخ بدهید.....
۸۳	چگونه نه بگوییم؟.....
۸۳	مهارت نه گفتن را یاد بگیریم.....
۸۳	روایاتی خود را بشناسید.....
۸۴	بهترین روش برای نه گفتن را انتخاب کنید.....
۸۴	حاشیه سازی نکنید و لب مطلب را بگویید.....
۸۴	وقتی نمی دانید «نه» بگویید یا «بله».....
۸۵	چطور در برابر دیگران نه بگوییم؟.....
۸۵	راضی و خوشحال کردن دیگران.....
۸۶	اگر می خواهید یاد بگیرید نه بگویند.....
۸۷	اگر می خواهید «نه» بگویید.....
۹۱	چه زمانی و چگونه نه بگوییم؟.....
۹۱	نه گفتن را یاد بگیرید.....
۹۱	چرا باید نه بگوییم؟.....
۹۲	چه زمانی نه بگوییم.....
۹۴	چگونه نه بگوییم؟.....
۹۵	«نه گفتن» هنری که باید آموخت.....
۹۹	چگونه نه بگوییم؟.....
۹۹	چرا نه نمی گوییم؟.....
۱۰۳	گاهی «نه» بگوییم.....
۱۰۴	از نه گفتن به فرزند خود احساس شرم نکنید.....
۱۰۴	خودتان را مجاز بدانید نه بگویید.....
۱۰۴	خط قرمزهای خود را مشخص کنید.....
۱۰۵	فن های متقاعد کردن را بشناسید.....

- پیش از اینکه درخواست را بپذیرید زمان بخواهید ۱۰۶
- بسیار شفاف نه بگویید ۱۰۶
- نه گفتن را تمرین کنید ۱۰۷
- شما برای نه گفتن نیازی به دلیل ندارید ۱۰۷
- هفت راه آسان برای نه گفتن ۱۰۹
- چرا «نه» گفتن برایمان سخت است؟ ۱۰۹
- هفت راه ساده برای «نه» گفتن ۱۱۰
- نه بگویم ۱۱۲
- هفت راه ساده برای «نه» گفتن ۱۱۳
- بگوییم: «نه»؟ نه، ترانم قبول کنم! ۱۱۵
- مهارت گفتن - سه بیان نه: چگونه بگوییم؟ ۱۱۷
- چند عبارت برای نه گفتن به خواسته‌ها ۱۱۸
- نکته بسیار مهم: ۱۲ «نه» در عطف جویی ۱۱۹
- چگونه مهارت نه گفتن را یاد بگیریم؟ ۱۲۱
- ده فرمان «نه» گفتن! ۱۲۵
- حالا می‌خواهیم ده مرحله نه گفتن را یاد بگیریم: ۱۲۶
- راه‌هایی برای مخالفت کردن مودبانه ۱۲۷
- چگونه نه گفتن را بیاموزیم ۱۳۱
- یازده راهکاری که قدرت نه گفتن را در شما تقویت می‌کند ۱۳۳
- قبول کنید که نمی‌توانید هر کاری را اجرا دهید ۱۳۳
- از فکر خودخواه شدن نترسید ۱۳۳
- بپذیرید که نمی‌توانید همه را در زندگی راضی و خوشحال نگه دارید ۱۳۴
- به جنبه‌های مثبت «نه گفتن» توجه کنید ۱۳۴
- دلیل ناراحتی‌تان از نه گفتن را کشف کنید ۱۳۵
- روش‌های مختلف بله گرفتن را بشناسید ۱۳۵
- با آرامش صحبت کنید ۱۳۶
- برای افزایش قدرت نه گفتن زبان بدن را جدی بگیرید ۱۳۶
- بیش از اندازه عذرخواهی نکنید ۱۳۷
- یک دلیل کوتاه بیاورید ۱۳۷

- ۱۳۸..... به طرف مقابل گزینه‌های جایگزین پیشنهاد بدهید
- ۱۳۹..... بیایید نه گفتن را یاد بگیرید
- ۱۳۹..... قدرت نه گفتن به دیگران را بیاموزیم؟
- ۱۴۰..... چرا «نه» گفتن سخت است؟
- ۱۴۳..... قدرت نه گفتن!
- ۱۴۳..... به کار بردن «نه» در زمان و مکان مناسب
- ۱۴۴..... به فشارهای اجتماعی نه بگویید!
- ۱۴۵..... به صحبت‌های منفی نه بگویید!
- ۱۴۶..... به کسانی که میدانید برای شما مفید نیستند نه بگویید!
- ۱۴۶..... به حسادتان نه بگویید!
- ۱۴۷..... به ایجاد محدودیت نه بگویید!
- ۱۴۷..... مهم نیست ایده‌هایتان را رها چیست؟
- ۱۴۷..... به حملات ناگهانی و افکار بدتان نه بگویید!
- ۱۴۸..... به افراد بدزبان نه بگویید!
- ۱۴۸..... به بدشانسی نه بگویید!
- ۱۴۹..... به انرژی‌های منفی نه بگویید!
- ۱۴۹..... به اشتباهاتان نه بگویید!
- ۱۵۰..... به مرگ بی‌موقع نه بگویید!
- ۱۵۰..... به رفتارهایی که بدون فکر کردن اجرا می‌دهید نه بگویید!
- ۱۵۵..... قدرت نه گفتن!
- ۱۵۶..... به فشارهای اجتماعی نه بگویید!
- ۱۵۷..... به صحبت‌های منفی نه بگویید!
- ۱۵۷..... به افرادی که می‌دانید برای شما مفید نیستند نه بگویید!
- ۱۵۸..... به حسادتان نه بگویید!
- ۱۵۸..... به ایجاد محدودیت نه بگویید!
- ۱۵۹..... به حملات ناگهانی و افکار بدتان نه بگویید!
- ۱۵۹..... به افراد بدزبان نه بگویید!
- ۱۶۰..... به بدشانسی نه بگویید!
- ۱۶۰..... به انرژی‌های منفی نه بگویید!

- ۱۶۰ به اشتباهاتان نه بگویید!
- ۱۶۱ به مرگ بی موقع نه بگویید!
- ۱۶۱ به رفتارهایی که بدون فکر کردن انجام می دهید نه بگویید!
- ۱۶۳ حرف هایی برای «نه» گفتن ...
- ۱۶۳ مرد و فرشته ...
- ۱۶۵ صدای مرموز ...
- ۱۶۷ میان سالی ...
- ۱۷۱ مهارت های ابراز وجود ...
- ۱۷۱ «نه» گفتن ...
- ۱۷۲ راه می «نه» گفتن ...
- ۱۷۳ چه موافق یا «نه» گفت؟ ...
- ۱۷۵ تقویت مهارت «نه» گفتن ...
- ۱۷۵ راه های تقویت مهارت «نه» گفتن ...
- ۱۷۵ «بله» گفتن قاطعانه ...
- ۱۷۷ «بله» و «نه» گفتن به درخواستها دوستان ...
- ۱۷۷ درخواست کردن منطقی ...
- ۱۷۸ چگونگی درخواست کردن منطقی را دیگران ...

مقدمه

تجربیات هوشمندانه برای داشتن یک زندگی آرام و شیرین

به درستی! من به این کتاب نیاز دارم
هنگامی که من خواستم درباره‌ی علاقه‌ام به پیدا کردن روش‌های
کارآمد برای گفتن به دیگران برای دوستم توضیح دهم، او انگشتش
را به سمت من گرفت و مدافعان را بالا برد و گفت: تو خودت به آنها
بیش از دیگران نیاز داری؛ کمی به فکر فرو رفتم و متوجه شدم که حق
با اوست. چون من خودم هرگز نمی‌توانستم. دوستانم، خناب‌ترین آنها
«نه» بگویم.

چند دقیقه بعد همسرم با من تماس گرفت و گفت که ساک ورزشی‌اش
را در خانه جا گذاشته است. او می‌خواست کفش با خانه بروم و کیف او
را برایش بیاورم.

با خود گفتم: آیا می‌توانم به او نه بگویم!

به او گفتم: می‌خواهم کمی در پارک بچرخم و هیچ فرستادن برای
رفتن به خانه و آوردن ساک او ندارم. سریع با او خداحافظی کردم و آنچه
به او گفته بودم را پیش خودم مرور می‌کردم. باورم نمی‌شد کسی که
همیشه هر چیزی را بدون چون و چرا می‌پذیرفت، برای نخستین بار به کسی،
آن هم به همسرش، نه گفته است. دوباره با همسرم درباره‌ی آنچه در سر
داشتم صحبت کردم. به او گفتم که می‌خواهم خود را در شرایط مختلف
بگذارم و در برابر خواسته‌های دیگران نه بگویم. برای آنکه موفق باشم

مجبور بودم که به نوع خواسته‌های ضروری و یا بیجا به یک چشم نگاه کنم تا متوجه دلیل اصلی نه گفتن بشوم.

از آن روزبه بعد بیشتر به دیگران و خواسته‌هایشان توجه کردم و هر لحظه منتظر بودم که آنها چیزی از من بپرسند و من نیز به سرعت پاسخ آنها را بدون معطلی بدهم. در واقع قرار نبود که به هر درخواستی پاسخ بدهم و یا برخی از آنها را به اجبار بپذیرم، بلکه می‌خواستم با در نظر گرفتن دلایل قابل قبول خود و دیگران، روش‌های چگونگی تصمیم‌گیری سریع در پاسخ دادن به دیگران را بیاموزم. در مراحل شروع کار تنها چیزی که مرا اذیت می‌کرد، دلخوری دوستان و اعضای خانواده‌ام بود و من قادر بودم که آنها را نادیده بگیرم. در حقیقت من می‌خواستم راهی را کشف کنم که بدون اینکه ناراحتی به

وجود آورم، به کسانی که دست‌شان دارم نه بگویم. بدون اینکه کسی از دستم ناراحت شود و مرا طرد کند.

بنابراین تصمیم گرفتم که از شغلی خود شروع کنم. بدین ترتیب فهرست بلندی از پرسش‌های مختلف و نیازهایی که افراد بیشتر از یکدیگر درخواست می‌کردند، نوشتم. قرار شد که به تمام آنها نه بگویم و واژه نه را هرچه سریع‌تر وارد فرهنگنامه‌ام کنم.

حال باید بگویم که هدف من از نگارش این کتاب، معرفی روش‌هایی برای دشمن تراشی و بی‌احترامی به دیگران نیست، بلکه هدف اصلی این است که درخواست‌های ضروری را از انواع غیر ضروری تشخیص و به درستی به آنها پاسخ دهیم. شاید نخستین رمز این کار شناخت شرایط موجود و مقایسه آن با شرایط کسانی باشد که از ما درخواست می‌کنند. اطمینان دارم که تمام نوشته‌های من در این کتاب به بزرگ‌ترین درس‌های زندگی‌تان تبدیل می‌شوند. شاید هم اکنون فرصتی باشد که شما تمام آنها را بخوانید و به خاطر بسپارید.