

هنر قاطع بودن

نویسنده:

پاتریک کینگ

مترجم:

سامان جلالی فراهانی



سرشناسه	کینگ، پاتریک King, Patrick
عنوان و نام پدیدآور	هنر قاطع بودن/نویسنده پاتریک کینگ + مترجم سامان جلالی فراهانی.
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۷ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۱۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	فینیا
یادداشت	عنوان اصلی: Speak up. Say no. Set boundaries. Take back control, c۲۰۱۸.
موضوع	The art of everyday assertiveness : قاطعیت (روان شناسی) (Assertiveness (Psychology خودسازی (Self-actualization (Psychology روابط بین اشخاص Interpersonal relations
شناسه افزوده	جلالی فراهانی، سامان، ۱۳۷۳- مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸۷۲
شماره کتابشناسی	۸۶۶۱۲۴۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فینیا



نسخه

هنر قاطع بودن

پاتریک کینگ

ترجمه: سامان جلالی فراهانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراز: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپ: مهارت نو

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای زاندارمیری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۱۳-۰

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل ۱: تعادل در قاطعیت.....	۱۱
در برآوردن نیازهای تان قاطع باشید.....	۱۳
تعادل.....	۱۷
گاهی اوقات خوب بودن خوب نیست!.....	۱۹
فصل دوم: رهايش كن.....	۲۵
قربانی شدن در مقابل رنج کشیدن.....	۲۶
باخ‌خواهی احساسی.....	۲۷
اصطلاح فاگ.....	۳۰
عوامل اضافی که باعث آسیب رساندن به قاطعیت می‌شوند.....	۳۴
یاد بگیرید قاطع باشید.....	۳۵
فصل سوم: هیچ کس شما را در اولویت قرار نخواهد داد.....	۴۱
خود را در اولویت قرار دادن.....	۴۱
خود دلسوزی.....	۴۶
پذیرش خود.....	۴۹
حقوق شخصی.....	۵۱
فصل چهارم: چگونه درخواست کنید و آنچه را می‌خواهید از طرف مقابل دریافت کنید.....	۵۷
محکم حرف بزنید.....	۵۸
آن‌ها باید می‌فهمیدند.....	۵۹

- ۶۳..... ارزش نمادین.....
- ۶۵..... پرخاشگری منفعل.....
- ۶۷..... قاطعیت به شیوه درست.....
- ۷۵..... فصل پنجم: بدون استرس نه بگویید.....
- ۷۸..... گفتن «من نمی‌توانم» درمقابل «انجام نمی‌دهم».....
- ۸۰..... رد کردن درخواست‌های یکسان.....
- ۸۲..... عقایدتان را بیازمایید.....
- ۸۳..... فضای شخصی‌تان را حفظ کنید.....
- ۸۵..... ساده به آن بنگرید.....
- ۸۶..... همان لحظه مقاومت کنید.....
- ۸۷..... مانع تراشی کنید.....
- ۸۸..... طعمه بگذارید و تغییر دهید.....
- ۸۹..... آن را شخصی‌سازی نکنید.....
- ۹۰..... توپ را در زمین دیگری بیندازید.....
- ۹۵..... فصل ششم: نیاز به خشنود ساختن.....
- ۹۹..... انتخاب مرزها و قدرت بخشیدن به آن‌ها.....
- ۱۰۲..... شرایط دشوار.....
- ۱۰۵..... افراد سمی.....
- ۱۱۳..... فصل هفتم: غریزه عذرخواهی کردن.....
- ۱۱۴..... پیام کلمه «متأسفم» چیست؟.....
- ۱۱۶..... مردان و زنان.....
- ۱۱۹..... گذشته را فراموش کنید.....
- ۱۲۱..... معذرت‌خواهی نکنید؛ دقت کنید.....
- ۱۲۲..... اجتناب از درگیری.....
- ۱۲۵..... چه‌زمانی و چگونه به‌گونه‌ای مؤثر عذرخواهی کنید.....
- ۱۳۱..... فصل هشتم: شناخت الگوها.....
- ۱۳۱..... شیوه برقراری ارتباط غیرفعال.....

مقدمه مترجم

به نام خدا

قاطعیت یکی از ویژگی‌های بسیار مؤثر و مثبتی است که بسیاری از ما خواهان آن هستیم، اما متأسفانه بسیاری از افراد قادر نیستند در شرایط مختلف از خود قاطعیت نشان دهند. رفتار قاطعانه رفتاری است صریح، صادقانه و همسو با عقاید و احساسات ما. فردی که عزت نفس دارد و قادر است احساسات خود را بیان کند، به راحتی می‌تواند درباره شیوه زندگی خود تصمیم بگیرد، راهش را انتخاب کند و قاطعانه "نه" بگوید.

هنگامی که درباره مهارت نه گفتن بحث می‌شود، اغلب اشخاص تصور می‌کنند که نه گفتن در واقع رفتاری قاطعانه در برابر خواسته‌های منفی و نادرست است. اما علی‌رغم تفکر این افراد، همیشه این‌طور نیست زیرا درخواست‌ها ممکن است مثبت، منفی، معقول، نامعقول و... باشند. به غیر از درخواست‌هایی که عرف جامعه آن‌ها را منفی یا نامعقول می‌داند، این طرز تلقی ماست که مشخص می‌کند درخواستی منفی است یا مثبت، معقول است یا نامعقول. کتاب حاضر راهنمایی است که به ما کمک می‌کند هنر قاطع

بودن را در زندگی مان به کار گیریم و از مزایای آن بهره مند شویم. چه چیزی شما را خشنود می سازد؟ انجامش دهید. چه چیزی ناراحتان می کند؟ از آن دوری کنید. اگر کسی مانع می شود تا این الگوی ساده را در زندگی تان پیاده کنید، قاطعیت راهکاری است که می توانید با آن خودتان را نجات دهید. و شما می توانید با توضیحات، راهکارها و تمرینات این کتاب به گونه ای زندگی کنید که هم خودتان از زندگی لذت ببرید و هم روابطی سالم، شاد و متعادل با دیگران برقرار کنید.

سامان جلالی فراهانی

www.ketab.ir