

• دیمون زاہاریادس • ترجمہ زہرا ابراہیمی •

ہنرِ نہ گفتن



بدون احساس گناہ



بنگاہ ترجمہ و نشر
کتاب پارسہ



فهرست

۱۳	بخش اول
۱۵	عادتِ راضی کردن مردم
۱۷	گذشتهٔ من به‌عنوان فردی در خدمت دیگران
۱۹	اهمیت اولویت‌بندی نیازها
۲۱	روان‌شناسی قاطعیت
۲۳	قاطعیت در برابر پرخاشگری
۲۷	نه گفتن با احترام
۲۹	آنچه در هنر نه گفتن می‌آموزید
۳۳	چگونه بیشترین نفع را از این کتاب ببریم
۳۵	تغییرات مثبت از امروز آغاز می‌شود
۳۷	بخش دوم
۳۹	دلایل کشمکش با خود موقع نه گفتن
۴۱	نمی‌خواهیم کسی را برنجانیم
۴۳	نمی‌خواهیم کسی را مأیوس کنیم

- ۴۵ نمی خواهیم خودخواه جلوه کنیم
- ۴۷ مایلیم به دیگران کمک کنیم
- ۴۹ با کمبود عزت نفس دست و پنجه نرم می کنیم
- ۵۱ می خواهیم دیگران دوستان داشته باشند
- ۵۳ می خواهیم ارزشمند به نظر بیاییم
- ۵۵ نگران از دست دادن فرصت ها هستیم
- ۵۷ در برابر نیروی عاطفی تسلیم می شویم
- ۵۹ از تقابل گریزانیم
- ۶۳ به راضی کردن مردم عادت کرده ایم
- ۶۵ یک آزمون: آیا شما خدمت رسان دیگران هستید؟
- ۶۹ بخش سوم
- ۷۱ ۱۰ روش برای نه گفتن
- ۷۳ روش ۱: رک و صریح باشید
- ۷۷ روش ۲: وقت را تلف نکنید
- ۷۹ روش ۳: «نه» را با کلمه ای دیگر جایگزین کنید
- ۸۱ روش ۴: سعی کنید در برابر عذر و بهانه آوردن مقاومت کنید
- ۸۳ روش ۵: عنان تصمیم تان را در دست بگیرید
- ۸۵ روش ۶: از درخواست کننده بخواهید بعداً پیگیری کند
- ۸۷ روش ۷: از دروغ گفتن درباره در دسترس بودن تان اجتناب کنید
- ۸۹ روش ۸: گزینه دیگری پیشنهاد دهید
- ۹۱ روش ۹: کس دیگری را که بیشتر واجد شرایط است، پیشنهاد دهید
- ۹۳ روش ۱۰: توانایی تان را توصیف کنید
- ۹۵ روش انضمامی ۱: مصمم باشید
- ۹۷ روش انضمامی ۲: مؤدب باشید
- ۹۹ روش انضمامی ۳: نگرانی از دست دادن فرصت ها را کنار بگذارید
- ۱۰۳ روش انضمامی ۴: بر اساس دسته بندی «نه» بگویید

۹ ■ دیمون زاہار یادس

- ۱۰۷ شما مسئول واکنش های دیگران نیستید.
- ۱۰۹ وقت و منافع شما ارزش دارند.
- ۱۱۱ نه گفتن باعث نمی شود آدم بدی باشید.
- ۱۱۳ با «نه» های کوچک شروع کنید.
- ۱۱۵ **بخش چهارم**
- ۱۱۷ بخش الحاقی؛ چگونه در هر موقعیتی «نه» بگوییم.
- ۱۱۹ چگونه به خویشاوندان «نه» بگوییم.
- ۱۲۱ چگونه به همسر تان «نه» بگویید.
- ۱۲۳ چگونه به فرزندان تان «نه» بگویید.
- ۱۲۷ چگونه به دوستان تان «نه» بگویید.
- ۱۳۱ چگونه به همسایگان «نه» بگویید.
- ۱۳۵ چگونه به همکاران «نه» بگویید.
- ۱۳۷ چگونه به رئیس تان «نه» بگویید.
- ۱۴۱ چگونه به مشتری های تان «نه» بگویید.
- ۱۴۵ چگونه به غریبه ها «نه» بگویید.
- ۱۴۷ چگونه به خودتان «نه» بگویید.
- ۱۴۹ آخرین تأملات درباره هنر نه گفتن.

اگر برای زندگی تان اولویت بندی نکنید، کسی دیگر این کار را خواهد کرد.
گرگِ مکِ کیان



یک «نه» برآمده از عمیق ترین اعتقادات، بهتر از «بله» ای است که صرفاً
برای خوشنود ساختن، یا بدتر از آن، برای اجتناب از دردسر گفته شده است.
مهاتما گاندی



عادتِ راضی کردن مردم

دوست یا آشنایی را که به نظرتان نمونهٔ یک خادم مردم است در نظر بگیرید. این شخص احتمالاً یکی از بهترین افرادی است که می‌شناسید. او همواره آمادهٔ یاری رساندن است. هر زمان که کاری پیش آید می‌توانید روی کمک او حساب کنید. این شخص با کمال میل کارهای شخصی خودش را رها می‌کند تا خواسته‌ها و نیازهای شما را برآورده کند.

آیا این رفتار به طور نگران‌کننده‌ای برایتان آشنا نیست؟ آیا متوجه جنبه‌هایی از آن در خودتان شده‌اید؟ به‌عنوان مثال، آیا وقتی کسی از شما درخواست کمک می‌کند فوراً همهٔ کارهایتان را کنار می‌گذارید و می‌گویید «البته!»؟
و مسئلهٔ مهم‌تر اینکه: آیا دائماً از مقدم شمردن اولویت‌های دیگران پیش از اولویت‌های خودتان، احساس ناراحتی، اضطراب و خستگی می‌کنید؟
در این صورت، این کتاب مناسب شماست.

نه گفتن به دیگران یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌توانید کسب کنید. این مهارت به شما آزادی می‌دهد تا علایق شخصی و حرفه‌ای خود را دنبال کنید؛ تا آنجایی که بهره‌وری‌تان را بهبود بخشیده، روابطتان را بهتر کرده، و شما را سرشار از حس آرامشی می‌کند که ممکن است در این لحظه برای‌تان بیگانه به نظر بیاید.

توانایی نه گفتن آزادی بخش است. اما بیشتر اوقات، کسب این مهارت دشوار برای اکثر ما مستلزم سال‌ها تمرین برعکس است. برای بعضی از ما، یادگیری نه گفتن، یعنی مقابله با یک عمر تعالیم والدین، معلمان، کارفرمایان، همکاران و اعضای خانواده.

اما ارزش این همه تلاش را دارد. هنگامی که شما با اعتماد به نفس و احترام، توانایی نه گفتن را کسب کنید و این کار را به طور منظم انجام دهید، تغییراتی را در نحوه برخورد دیگران با خودتان متوجه خواهید شد. آن‌ها احترام بیشتری به شما خواهند گذاشت؛ ارزش بیشتری برای وقت‌تان قائل خواهند بود؛ و رفته رفته شما را به چشم یک رهبر خواهند دید تا یک دنباله‌رو. و این تازه بخش بسیار کوچکی از ماجراست.

مایلید بیشتر بدانید؟ آماده هستید تا بالاخره جلوی میل خود به خشنود کردن افراد را با بله گفتن دائم بگیرید؟ در این صورت اجازه دهید تجربه شخصی خود را به عنوان یک خادم مردم توصیف کنم ...



گذشته من به عنوان فردی در خدمت دیگران

من یک خادم در حال ترک هستم. اگر شما مرا در دوران دبیرستان یا دانشگاه می‌شناختید هرگز احتیاجی به کمک نداشتید. چون من کنارتان بودم. فقط کافی بود از من تقاضا کنید. با کمال میل از کارهای خودم دست می‌کشیدم تا به شما کمک کنم و پیگیر کارهای‌تان شوم. این تمایل به بله گفتن بدون توجه به شرایط شخصی‌ام، از چندین عامل نشئت گرفته بود. در بخش دوم (دلیل کشمکش با خود موقع نه گفتن) به آن‌ها خواهیم پرداخت. در حال حاضر همین کافی است که بگوییم من یک خدمت‌رسان واقعی و همیشه حاضر بودم. بیچاره بودم.

هر بار به کسی بله می‌گفتم، احساس می‌کردم کار درستی انجام می‌دهم. من شخص دیگری را خوش‌حال می‌کردم. پس چطور چنین تصمیمی می‌توانست موجب پشیمانی شود؟

یک حسی همواره می‌گفت که بله گفتن به دیگران، در حقیقت نه گفتن به خودم بود. دیگر زمانی باقی نمی‌ماند تا صرف کارهای خودم کنم. پولی باقی نمی‌ماند تا نیازها و علائق شخصی خودم را تامین کنم.

و مطمئناً به دیگران اجازه می‌دادم از زمان، پول و حتی زحمات من در جهت