



# چطوری بگیم

# نه!

روح الله آقار  
یک دوست



[t.me/quicksuccess](https://t.me/quicksuccess)

این کتاب الکترونیکی یک راه حل سریع و کاربردی برای نه گفتن ارائه می کند.

این کتاب الکترونیکی یک راه حل سریع و کاربردی برای نه گفتن ارائه می کند.

[t.me/quicksuccess](https://t.me/quicksuccess)

چطوری بگیم نه!

www.aghalar.com



چطور بگیریم نه؟! 1

« تقدیم به حضرت محمد (ص) »

و همچنین تقدیم به پدر و مادر شما که فرزند گلی مثل تو  
دوست خوبم را پرورش داده اند که اهل یادگیری و مطالعه هستی

## چطوری بگیم

## نه

پدیدآورنده: روح الله آقالر (یک دوست)

عنوان: چطوری بگیم نه!

مشخصات ظاهری: 8 صفحه: متن + تصویر + نقشه ذهنی

تاریخ انتشار: 5 اردیبهشت 96 (همزمان باعید مبعث)

تاریخ باز نشر: 4 شهریور 96

سه تا صلوات لطفا! (😊)

مراکز توزیع:

Aghalar.com

quicksuccess.ir

telegram.me/quicksuccess

توضیح:

این کتاب الکترونیکی یک راه حل سریع و کاربردی برای نه گفتن ارائه می کند.

# الحمد لله على محمد وآل محمد

## دوست من :

شما اجازه داری محتویات کتاب رو تغییر بدی و بهترش کنی  
 شما اجازه داری این کتاب رو بفروشی اما پیشنهاد می کنم اونو هدیه بدی  
 شما اجازه داری اونو بذاری توی گروه هایی که عضو هستی  
 برای استفاده از این کتاب هیچ شرط یا پیش شرطی وجود نداره.

3

**و یک خواهش:** لطفا نظرت رو درباره این کتاب بعد از مطالعه بهم بگو!

از طریق ایمیل [r.aghalar@yahoo.com](mailto:r.aghalar@yahoo.com) یا آی دی تلگرام

@friend4all یا شماره تماس 09393220010

**بزرگترین افتخار من دوستی با شما و کسانی که برای  
 آموزش خودتون اهمیت قائل هستند از اینکه افتخار  
 می دید و با من تا پایان کتاب همراه هستید سپاسگزارم.**

## فهرست نمی خواد!

• به جای مقدمه	4
• اصلا کی بگیریم نه؟!	5
• راهکار پیشنهادی برای نه گفتن	6
• چند پیشنهاد دیگر	7
• نقشه ذهنی	9

## به جای مقدمه:



4

شما هم برای نه گفتن به دیگران مشکل داری؟

اعتراف می کنم منم دلم نمی خواد بگیرم نه. هر وقت یکی از من چیزی می خواد دوست دارم اگه کمکی از دستم برمیاد حتما انجام بدم. بعضی وقتا به این خاطر که نمی خوام اطرافیانم رو در تنگنا تنها بذارم اما یه دلیل دیگه هم داره : نمی خوام کسی رو از خودم ناامید کنم ! .

«بله» یک جواب راحت و ساده است ، اما لزوما همیشه بهترین جواب نیست. شاید «نه» گفتن باعث ناراحتی دیگران بشه یا فکر کنن ما خودخواهیم اما «نه نگفتن» هم عواقب داره! مثلا :

وقتی به چیزی که از اون لذت نمی بری بگی «بله» به اون چیزی که دوست داری گفتی «نه».

وقتی به شغلی که بهش علاقه نداری بگی «بله» ، به رویاهات گفتی «نه» .

وقتی فقط به کار کردن بگی «بله» ، به روابط اجتماعی با بقیه ، تفریح با خانواده و ... گفتی «نه»

وقتی به کسی که دوسش نداری بگی «بله» ، به یک رابطه ی عالی گفتی «نه» .

## اصلا کی بگیم نه



حالا چطور بگیم نه که تا حد ممکن پیامد اون کم بشه؟! جواب این سوال خیلی مهمه ، اما مهم تر اینکه که اصلا کی بگیم «نه»!!!

آخه باید حواسمون باشه زیادی نه گفتن هم، خیلی خوب نیست! چون دائماً نه گفتن آدم رو تبدیل به یه فرد منفور می کنه!

برای نه گفتن یه چارچوب درست برای خودمون داشته باشیم. یعنی بدونیم دقیقاً چه زمانی باید نه بگیم. مثلاً:

\* چارچوب‌های دینی : اگه دوستتون بگه به خاطر اون دروغ بگید و شما چارچوب دینی داشته باشید میگید نه! چون دروغ یک خط قرمز در چارچوب مذهبی.

\* چارچوب‌های اخلاقی: اگه دوستتون بهتون سیگار تعارف کنه!

\* چارچوب‌های خانوادگی : اگه قراره آخر هفته با خانواده بریم بیرون و مدت‌ها قبل براش برنامه ریزی کردیم و الان یه دوست ما رو دعوت کنه به یک دورهمی دوستانه!

\* چارچوب‌های شخصی : این مدل چارچوب خیلی مهمه چون معمولاً برای موارد قبل اغلب می تونیم نه بگیم البته نمیگم آسونه اما شدنی. وقتی به چارچوب‌های شخصی می رسیم خیلی وقتاً خودمون رو نادیده می گیریم و فکر می کنیم بقیه مهم تر هستند. چارچوب‌های شخصی میگه هدف‌های ما چی هستند و کی باید بگیم نه تا بهشون برسیم. چارچوب‌های شخصی اولویت‌های ما هستند، ارزش هامون و ... شاید بشه گفت همه ی چارچوب‌های دیگه زیر مجموعه این چارچوب هستند.

حالا اگه به این نتیجه رسیدید که باید بگید «نه»! اینم راهکار:

## راهکار پیشنهادی برای نه گفتن

چهار گام زیر را دنبال کنید:

گام اول: همراهی و اظهار نظر متناسب مثبت.



گام دوم: دلیل نه گفتن خودتان را بیان کنید.



گام سوم: با زبان بدن، کلامتان را تایید کنید.



گام چهارم: یک یا چند راهکار پیشنهاد کنید.



مثلا فرض کنید یکی از آشنایان شما که اتفاقا خونه‌شون نزدیکتونه خواب مونده! حالا اومده به شما میگه: میخواد بره کلاس موسیقی و از شما میخواد که برسونیدش! از طرف دیگه شما می دونید اگه اون رو برسونید به قرار کاری خودتون نمی رسید.

گام اول: منم خیلی دوس دارم موسیقی یاد بگیرم تبریک می گم تصمیم خوبی گرفتید!

گام دوم: متاسفم، من یه قرار کاری مهم دارم و باید برم به اون برسم.

گام سوم: چون حقیقت رو میگی نگران این گام نباشید!

گام چهارم: من وقتی ماشین ندارم از آژانس ایکس استفاده می کنم و اشتراک دارم، می‌خواید تماس بگیرم یه ماشین بفرستن؟

در گام اول وقتی می‌گیم همراهی! منظورمون همراهی کلامیه! مثلا چه خوبه که میری کلاس، یا ممنون که اینقدر بهم اعتماد داری که کارت رو به من می‌سپاری! یا درک می‌کنم شرایط مناسبی نداری

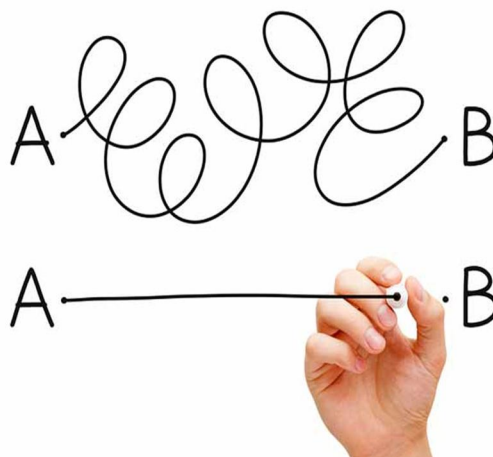
و...



## چند پیشنهاد برای نه گفتن

\*لب مطلب رو بگو

به جای دلیل زیاد آوردن و توضیح بی مورد اصل اصلشو بگید! اوایل شاید بعضی ها رو این روش نه گفتن ناراحت کنه اما بعد از یه مدت می دونن که وقتی شما میگی نه واقعا نمی تونی و عذر و بهانه نمیاری. به قول معروف به جای پیچوندن طرف مقابل واقعیت رو بگو!



\*نه رو با یه بله دوست داشتنی عوض کن: فرض کن دوستتون زنگ میزنه و میگه میای بریم بیرون؟! می تونی بگی: چرا بریم بیرون بلند شو بیا اینجا هم خوش میگذره و هم منم کارهامو تموم می کنم! یا اینکه الان نه بذار یک ساعت دیگه منم کارم تموم بشه بعد بریم کافی شاپ!



\*کمتر در دسترس باشید. وقتی کار مهمی داری و نمی تونی راحت به بقیه نه بگی خب قبل از مشغول شدن به اون کار تلفن همراهت رو از دسترس خارج یا خاموش کن، برو تو اتاق و در رو ببند، خلاصه دم دست و توی دید نباش. درسته که همیشه جواب نمی ده ولی فعلا تا مهارت نه گفتن رو بلد بشی و تمرین کنی یه راهکاره که نود درصد مواقع جواب میده.





## گروه مطالعات و تحقیقات کاربردی موفقیت سریع



\*اگه علاقه‌ای به درخواستی که از شما شده نداری، تاخیر در پاسخ دادن نشون میده که بی علاقه‌ای. بنابر این لازم نیست فوری جواب بدی یه تاخیر چند ثانیه‌ای برای درخواست رو در رو یا تلفنی اصل مطلب رو به طرف مقابل می‌رسونه به عبارت دیگه خودت باش یعنی وقتی چیزی رو ازت میخوان که دوس نداری حفظ ظاهر نکن، نقش هم بازی نکن بذار زبان بدنت خیلی واضح و سریع جواب بده و بعد با کلام خودت هم تاییدش کن.

\*همیشه یک جواب کوتاه و مؤدبانه داشته باش.

\*یک یا چند پیشنهاد جایگزین بده.

گفتیم که :

برای نه گفتن اول همراهی بعد دلیل و گفتن نه (هم کلامی و با زبان بدن) و در نهایت یک یا چند پیشنهاد می‌تونه حداقل عواقب رو به دنبال داشته باشه ولی یادمون باشه وقتی لازمه بگیم نه، همیشه نه گفتن هم لازم نیست!