

خودیاری

حرفِ مالت را بزن

رویکردی ذهن آگاهانه به ارتباط بدون خشونت
اورین جی سوفرد آزاده حسنی

اورن جی سوفر / Oren Jay Sofer
حرف دلت را بزن: رویکردی ذهن آگاهانه به ارتباط بدون خشونت
نویسنده: اورن جی سوفر؛ مترجم: آزاده حسینی
تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.
۳۷۶ ص.
۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۹۲-۶

فیفا

Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent
Communication

ارتباط بین اشخاص، Interpersonal Communication

عدم خشونت، Nonviolence

چاپ: آزاده، ۱۳۶۱ - ، مترجم

HM۱۸۶

۲۰۲/۲

۸۸۰۷۰۴۲

۱۷۱۰۲۰۱

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتاب شناسی ملی:

شماره کتاب شناسی ملی:



نشرمون |

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

حرف دلت را بزن

رویکردی ذهن آگاهانه به ارتباط بدون خشونت

• اوپن جی سوفر • آزاده حسینی

www.ketab.ir

اوپن جی سوفر
آزاده حسینی

فرزانه مریم فرزانه
علیرضا آبی

سجاد قربانی
حسن مستقیم

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۹۲-۶
اول ۱۴۰۱

۱۰۰۰ نسخه
ایماژ

۱۱۰۰۰ تومان

ویراستار:
طراح بونیرم جلد و گرافیک متن:

ویراستاران:
طراح جلد:

آماده سازی و صفحه آرایی:
مشاور فنی چاپ:

شاریک:
نویس چاپ:

تیراژ:
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

قیمت:

• فهرست •

• پیشگفتار | ۱۳

• مقدمه | ۱۷

• بخش اول

گام اول: در لحظه حضور داشته باشید | ۲۹

• فصل اول مرکز زندگی ما | ۳۱

• فصل دوم قدرت ذهن آگاهی | ۴۵

• فصل سوم آگاهی در رابطه | ۶۹

• بخش دوم

گام دوم: اهل کنجکاوی و اعتنا باشید | ۸۹

• فصل چهارم بازی سرزنش | ۹۱

• فصل پنجم چه نیتی دارید؟ | ۱۱۱

• فصل ششم مانع قطع ناگهانی ارتباط شوید | ۱۳۵ |

• بخش سوم

گام سوم: بر مسائل مهم تمرکز کنید | ۱۵۷ |

• فصل هفتم پرداختن به مسائل مهم | ۱۵۹ |

• فصل هشتم چابکی عاطفی | ۱۹۳ |

• فصل نهم تقویت همدلی و تاب‌آوری درونی | ۲۲۵ |

• فصل دهم چگونه بدون دعوا مسئله‌ای را مطرح کنید | ۲۴۱ |

• فصل یازدهم اگر چیزی می‌خواهید، درخواست کنید | ۲۶۷ |

• بخش چهارم

جمع‌بندی همه مطالب | ۲۹۳ |

• فصل دوازدهم غوطه‌وری در مکالمه | ۲۹۵ |

• فصل سیزدهم گذر از تعادلات | ۳۱۹ |

• فصل چهاردهم نتیجه‌گیری: ترسیم مسیر | ۳۴۳ |

• درباره نویسنده | ۳۴۷ |

• سپاسگزاری | ۳۴۹ |

• پی‌نوشت‌ها | ۳۵۳ |

• واژه‌نامه | ۳۶۹ |

پیشگفتار

ما در زندگی با روش‌های مختلفی ارتباط برقرار می‌کنیم. بسیاری از ما فکر می‌کنیم اصلی‌ترین شکل ارتباط خلاصه می‌شود به صحبت کردن، کلماتی که برمی‌گزینیم و نحوه ابراز احساسات هنگام بیان آن کلمات. تعامل سنگ بنای همه روابط ماست و کیفیت زندگی مان تا حد زیادی تحت تأثیر الگوهای است که هنگام گفت‌وگو به کار می‌بریم. علاوه بر این، در زمان برقراری ارتباط از عاداتی پیروی می‌کنیم که به رابطه ما با خودمان و جامعه قالب مشخصی می‌دهند.

اورن جی سوفر در این کتاب خارق‌العاده به بررسی دقیق نکات ظریف و زیادی می‌پردازد که در نحوه صحبت کردن ما نهفته‌اند. او با این کار از دو دسته الگو پرده برمی‌دارد: آن‌هایی که هماهنگی و بهروزی به ارمغان می‌آورند و آن‌هایی که صرفاً به رنج و درماندگی بیشتر می‌انجامند. دیدگاه‌ها و روش‌های این کتاب کمک بسزایی به التیام درونی و دگرگونی اساسی می‌کنند که ما به

هر دوی آن‌ها نیاز مبرم داریم؛ نه صرفاً در زندگی فردی مان، که در جوامعمان و در سرتاسر این کره خاکی. اورن در زمینه تمرین‌های ذهن آگاهی، درمان جسمی و ارتباط بدون خشونت کاملاً آموزش دیده است. او بینش و مهارت لازم را در اختیارمان قرار می‌دهد تا ارتباط را به محملی برای صمیمیت، صداقت و محبت بیشتر تبدیل کنیم و زندگی اجتماعی مان را به سمت مساوات و آرامش بیشتر سوق دهیم.

کتاب حرف دلت را بزن با ارائه چهارچوب‌های نظری و داستان‌ها و مثال‌های فراوان، ابزارهای مفیدی معرفی می‌کند تا نسبت به الگوهای عادت‌شده مان آگاه‌تر شویم؛ همچنین با طرح پیشنهادی متعدد و واضح نشان می‌دهد که چگونه با ملاحظت و کارایی بیشتری ارتباط برقرار کنیم. اورن نقش مهم همدلی در گوش دادن به دیگران را بررسی می‌کند و راهکارهای دقیقی برای پرورش این حس در وجودمان ارائه می‌دهد. او می‌نویسد: «ارتباط صرفاً به آنچه می‌گوییم ربطی ندارد؛ ارتباط یعنی چه نیتی داریم و سخنانمان را چگونه به زبان می‌آوریم.» سوفر با بیانی واضح تمرین‌هایی ارائه می‌کند که به کمک آن‌ها افکار، دریافت‌ها و احساساتمان را بشناسیم و درک کنیم. همچنین توضیح می‌دهد که این عوامل چگونه، غالباً ناخودآگاه، بر سخنان ما و انگیزه‌هایمان تأثیر می‌گذارند. اگر از این مسائل غافل شویم، اغلب اوقات در دام شرطی‌شدگی اسیر می‌شویم و نمی‌توانیم به سمت آزادی درونی و پیوند بیشتر قدم برداریم.

این کتاب نقشه‌ای دقیق و جامع برای تقویت ارتباط هوشمندانه است و یادآوری‌های ارزنده‌اش در طول روز راهنمای شما هستند. یکی از عبارات موردعلاقه من این نکته ساده است که «وقتی کلمات کمتری را با صداقت بیشتری به زبان می‌آوریم، با قدرت و شفافیت بیشتری ارتباط برقرار می‌کنیم.» طبق یکی از شالوده‌های این کتاب، برقراری ارتباط، مانند هر هنر دیگری، نیازمند تمرین است. پس از کسب مهارت‌های پایه می‌توانیم کم‌کم با روش‌های متنوعی فکر کنیم، حرف بزنیم و با دیگران به تعامل بپردازیم و با سخنانمان به هماهنگی و بینش بیشتری در زندگی دست یابیم.