

نام کتاب: صراحت بیان / نویسنده: جودی مورفی / مترجم: مینا فتحی /
ویراستار: فخری السادات حیدری / طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ / شابک: ۵-۳۳۴-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸ /
نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲ / تیراژ: ۳۰۰ نسخه / چاپ: ثمین / صحافی: ثمین / قیمت: ۹۰,۰۰۰ تومان

صراحت بیان

مهارت گمشده

توانایی بیان شفاف و مستقیم خواسته‌ها و نیازهایتان را در خود
افزایش دهید تا از بله گفتن بی‌مورد، خودخوری و پذیرش، احتراز کنید

جودی مورفی

مینا فتحی

سرشناسه: مورفی، جودی Murphy, Judy / عنوان و نام پدیدآور: صراحت بیان - جودی مورفی - مینا فتحی / مشخصات ظاهری: ۱۳۰ ص /
عنوان اصلی: Assertiveness / موضوع: قاطعیت، بیان مؤثر، نه گفتن، احترام و موفقیت (روانشناسی) / رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵ / رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲ /
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۹۳۰۷



انتشارات لیوسا

لیوسا / Liusa
لیوسا از اسامی ایرانی
است، که به معنی همانند
خورشید است.

فهرست



۷	مقدمه‌ی مترجم
۹	مقدمه‌ی نویسنده
۱۶	۱ - خود را چگونه می‌بینید؟
۱۸	ارزیابی خود
۱۸	آزمون خودارزیابی
۲۰	سناریوی خودارزیابی
۲۳	چگونه شخصیت محکم و مثبتی داشته باشیم؟
۲۳	اعلامیه‌ی حقوق صراحت بیان
۲۷	گفت‌وگو با خود (گفت‌وگوهای ذهنی)
۳۲	۲ - دیگران شما را چگونه می‌بینند؟
۳۵	تمرین تقویت زبان بدن
۳۵	قدم به قدم
۳۶	چشم‌ها
۳۷	لبخند
۳۸	شانه‌ها
۳۸	حالت بدن
۳۹	دست‌ها
۴۰	نقش صدا در گفت‌وگو
۴۹	۳ - صراحت بیان را از روابط شخصی‌تان آغاز کنید
۵۰	قلب شما انعکاس شماست

۵۲	سناریوی اول
۵۴	سناریوی دوم
۵۵	سناریوی سوم
۵۷	والدینی
۶۰	چرخش نقش‌ها
۶۳	ایفای نقش والدینی برای والدین
۶۷	۴ — کاربرد صراحت بیان در محیط شغل و حرفه‌ای
۶۸	نحوه‌ی برخورد با همکار بدرفتار
۶۸	سناریوی اول
۶۹	سناریوی دوم
۷۱	سناریوی سوم
۷۴	چگونه می‌توان با کاربرد شیوه‌ی صراحت بیان، تقاضای افزایش حقوق کرد؟
۸۳	۵ — تغییرات جهان امروز از اجناس به خدمات
۸۵	چگونه خریدار صریح گفتاری باشیم
۹۴	وقتی محصول یا خدماتی به درستی کار نمی‌کند، مشکل را با صراحت مطرح کنید
۱۰۰	۶ — آموزش مهارت صراحت بیان به فرزندان
۱۰۶	۷ — تغییر به سوی صراحت بیان
۱۱۱	باورهای کلیشه‌ای که مانع صراحت رفتار می‌شوند
۱۱۷	نتیجه‌گیری: ابزارهایی که اکنون به آنها مجهزید
۱۱۹	موفقیت‌های خود را بسنجید

مقدمه‌ی مترجم

صراحت بیان سالم‌ترین و متمدنانه‌ترین و محترمانه‌ترین روش گفت‌وگو و تعامل افراد با یکدیگر است؛ چراکه حرف‌هایت از ذهن و احساس و خواسته‌ی قلبی‌ات نشئت می‌گیرد و براساس واقعیت درونی‌ات است، نه صرفاً برآمده از زبانت و براساس عادت، تعارف، ضعف، احساس تکلیف و گناه و یا بی‌احترامی و قلدری. در صراحت بیان، با بیانی محترمانه و عادی می‌توانی به دیگران «نه» بگویی و اظهار کنی که به درخواست و انتظار و توقعشان، به هر دلیلی، تمایلی نداری. این رفتار منطقی نباید دشوار باشد، ولی متأسفانه برای عده‌ی زیادی این واکنش انسانی و به‌حق، بسیار سخت و اضطراب‌آور است!

• اتومبیل‌ت را امشب به من قرض می‌دهی؟ می‌خواهم با دوستانم بروم بیرون.

• خیلی دلم می‌خواست، ولی ترجیح می‌دهم این کار را نکنم! من به تمیزی اتومبیل‌م خیلی حساسم. اتومبیل‌م مثل خانه‌ی دوم من است. به‌علاوه می‌دانی، ربه‌هایم به سیگار حساسیت دارند و سرفه می‌کنم. دفعه‌ی قبل که اتومبیل‌م را قرض گرفتی، وقتی پس آوردی، بوی سیگار گرفته بود و داخلش خیلی کثیف بود. به‌علاوه، باکش هم کاملاً خالی بود (بدون پرخاش و فریاد و بی‌احترامی).

این مثالی از صراحت بیان است. ممکن است دوستان را ناراحت

کنید، ولی در این موارد، شما مسئول خوشحال کردن او یا سایر افراد نیستید، به خصوص که خوشحالی او مساوی است با نارضایتی شما و اتومبیلی کثیف با بوی سیگار و سرفه‌های پی‌درپی.

این صراحت بیان حق شماست بدون اینکه حق کسی را پایمال کرده باشید. در صراحت بیان، همیشه مجبور نیستید دلیل بیاورید یا توضیح بدهید، ولی همواره خودتان و طرف مقابل دلیل آن «نه» جادویی را می‌دانید. از آن مهم‌تر، همان لحظه می‌توانید به ذهن خود نقب بزنید و دلایلش را شفاف و مستقیم و بدون احساس گناه و تکلیف مطرح کنید. من این روش را «مهارت گمشده» می‌نامم؛ چراکه دیگران، براساس نوع تربیت خانوادگی و فرهنگی خود، ممکن است آن را بی‌ادبی، بی‌حرمتی، خساست، خودخواهی یا هر چیز دیگری - آلا حق شما - بنامند، اما این مشکل شما نیست، مشکل دیگران است. شما باید این را بدانید و باور کنید. پس نهراسید. همین توانایی نهراسیدن، سکوت نکردن، نه گفتن، مهارت و سرعت منطقی و مستدل صحبت کردن ذهن را صراحت بیان - به زبان انگلیسی آمرتیو بودن - می‌نامند. دلیل دیگر فرار از صراحت بیان کمبود اعتماد به نفس و مقدم دانستن دیگران بر خود است.

در این کتاب، با اهمیت و روش تمرین صراحت بیان در ابعاد دوستی، زناشویی، والدینی و شغلی آشنا می‌شوید. تمرین و به کارگیری این روش تعامل با مطالعه‌ی چنین کتاب‌هایی و همچنین آگاهی و خودشناسی و تمرین آغاز می‌شود. اکنون شما با به دست گرفتن این کتاب، قدم در چنین مسیری گذاشته‌اید؛ بزرگ‌ترین لطفی که می‌توانید به خود کنید.

مینا فتحی