

بہتر

گ

روشنی کے دھند

ہ آئی می گوئی را درک می کنی

www.ketab.ir

Sorenson, Michael S.

سورنسن، مایکل اس.

به تو گوش می‌دهم و آنچه می‌گویی را درک می‌کنم /

نویسنده مایکل اس. سورنسن؛ مترجم آرزو خوشایبی.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۹.

ISBN: 978-622-7232-12-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

I hear you : the surprisingly simple skill

عنوان اصلی:

behind extraordinary relationships, [2017].

۱. ارتباط گفتاری. ۲. ارتباط بین اشخاص

خوشایبی، آرزو، مترجم

۳۰۲/۲۲۴۲

P ۹۵

۱۳۹۹

۶۱۵۲۴۳۷

کتابخانه ملی ایران

به تو گوش می‌دهم

و آنچه می‌گویی را درک می‌کنم

نویسنده: دابکا س. سنسن

مترجم: آرزو خواجانی

ویراستار: نغمه نقشیر پور

طراح جلد: فریبا فہیم زاده

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۲-۱۲-۷

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۹
بخش اول: درت تأیید و همدلی	
فصل ۱: چرا ارزش دارد که می‌گذاری دارد؟	۲۱
فصل ۲: دانش مقدماتی همدلی	۲۹
فصل ۳: برداشت‌های نادرست متداول	۴۷
فصل ۴: همه چیز با اظهار همدلی، آسان‌تر می‌شود	۵۷
بخش دوم: روش همدلی چهار مرحله‌ای	
مرحله ۱: گوش دادن همدلانه	۷۱
مرحله ۲: همدلی با احساسات	۸۱
مرحله ۳: پیشنهاد، توصیه یا تشویق (اگر مناسب باشد)	۹۳
مرحله ۴: همدلی دوباره	۱۰۷
بخش سوم: یکپارچه کردن همه‌ی موارد	
موقعیت‌های دنیای واقعی	۱۱۳
اندیشه‌های نهایی	۱۳۳
سخن آخر	۱۴۱
درباره‌ی نویسنده	۱۴۳

مقدمه

«این را به خاطر بسپارید که هر کسی را که ملاقات می‌کنید از چیزی می‌ترسد، چیزی را دوست می‌دارد، و چیزی را از دست داده است.»

—اچ. جکسون براون، جی‌آر

— «آیا شما اهل این طرف هستید؟»
— «من در کالیفرنیا بزرگ شدم، اما پانزده سال است که این‌جا زندگی می‌کنم. شما هم؟»

این اولین قرار ما بود و در یک بستنی‌فروشی محلی ماستی همدیگر را ملاقات کردیم. او روزی طولانی را سرکار گذرانده بود و من فکر کردم فقط نیم ساعت برای اندکی شناخت نسبت به او بد نیست و بعداً می‌توانم پیش بخوابم که اگر دوست دارد آخر هفته باز همدیگر را ببینیم.

مکالمه‌ای معمول و مختصر میان ما گذشت؛ اما متوجه شده‌ام که من خواست بیش از این بمانم. چیزی بیشتر از دلش نخواستن بود، احساس کردم یک هواپیما مان قطع شد. او روی صندلی‌اش وول می‌خورد و تقریباً بی‌صدا حرف می‌زد. من هم به اطراف نگاه می‌کردم، انگار دنبال ساعت یا بهانه‌ای برای ترک کردن آن‌جا می‌گشتم.

۱. اچ. جکسون براون (متولد ۱۹۴۰ م) نویسنده آمریکایی که مشهورترین اثر وی کتاب کوچک دستورالعمل زندگی است. کتاب‌های او به ۳۵ زبان ترجمه شده‌اند.

هنگامی که یک هفته پیش او را برای نخستین بار دیدم، ظاهر دوستانه، اجتماعی و پرنشاطی داشت؛ اما زنی که اکنون در مقابلم نشسته بود کوچک‌ترین شباهتی به زن هفته‌ی پیش نداشت. اصلاً به نظر نمی‌رسید که برای آنچه می‌گویم یا از او می‌پرسم اهمیتی قائل باشد؛ آشکارا نشان می‌داد که حوصله‌ی حرف زدن ندارد.

پیش از آن‌که نهایتاً تسلیم اوضاع شوم، سعی کردم ده دقیقه‌ای به مکالمه‌ی بی‌روحمان ادامه دهم. به اتومبیل من بازگشتیم و من شروع به رانندگی کردم. در راه، از او درباره‌ی خانواده‌اش سؤال کردم. درنگی کرد و جوری نشان داد که انگار موضوع حجابش برایش است. «آه!» من هم فکر کردم، «پس موضوع همین‌ها! اما نه او هم اگر دوست ندارد در این باره حرف بزند سؤال را ننشیده بگیرد؛ اما در کمال تعجب دیدم که شروع کرد به حرف زدن. او گفت: «پدر و مادر من طلاق می‌گیرن.»

من در حالی که یک‌هوا احساس همدردی زیادی با او پیدا کردم پاسخ دادم: «اوه... بسیار متأسفم!»

زمنزه‌کنان در حالی قیافه‌ی بی‌تاب و نفوذ و محکمی به خودش گرفته بود گفت: «مشکلی نیست، من خوبم.»

من گفتم: «آه... نه! این که پدر و مادر من جدا می‌شن اصلاً چیز خوبی نیست. باید فوق‌العاده برایت سخت باشد.»

او ظاهر سازی را کنار گذاشت و تأییدکنان سریع جواب داد: «آره، راستش خیلی سخته. بدتر این است که تازه فهمیدم که پدرم با یک زن دیگه ازدواج کرده و من رو حتی برای عروسی‌شان هم دعوت نکرده. تازه یه ماهه که از هم جدا شدن!» - «جدی می‌گی؟»

- «آره، پدرم گهگاهی واسم پول می‌فرسته، ولی می‌دونی چیه این پولش عین سیلی تو صورتم می‌خوره. انگار فکر می‌کنه می‌تونه هر چیزی رو با پول درست کنه. عین این که فکر می‌کنه می‌تونه یه زندگی واسه خودش درست کنه و من و مادرم رو هم بی‌خیال بشه. و یهو می‌شنوم که در هاوایی ازدواج کرده و حتی بچه‌های خودشم دعوت نکرده!»