

از مهربان بودن دست بردارید

واقعی باشید!

در عین همراهی با دیگران خودمان باشیم

نویسنده

توماس دان سامبورگ

همراه با

پیشگفتاری از گوی کورنو

مترجم

ناهیده امیرناصری

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۰

دان سامبورگ، توماس، ۱۹۵۷ - م. (D'Ansembourg, Thomas)

از مهربان بودن دست بردارید و واقعی باشید! در عین همراهی با دیگران خودمان باشیم / نویسنده توماس دان سامبورگ؛ همراه با پیشگفتاری از گوی کورنو؛ مترجم ناهیده امیرناصری؛ ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۷-۵-۵ مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 2014 Cessez d'être gentil, soyez vrai!

عنوان دیگر: در عین همراهی با دیگران خودمان باشیم.

موضوع: ارتباط بین اشخاص -- مصور (Interpersonal communication - - Pictorial works)

موضوع: ارتباط گفتاری -- مصور (Oral communication - - Pictorial works)

موضوع: رفتار -- تغییر و تعدیل -- مصور (Behavior modification - - Pictorial works)

شناسه افزوده: کورنو، گوی (Corneau, Guy) شناسه افزوده: امیرناصری، ناهیده، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۶ شماره کتاب شناسی ملی: ۸۵۵۶۴۱۷

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

از مهربان بودن دست بردارید واقعی باشید!

در عین همراهی با دیگران خودمان باشیم

نویسنده: توماس دان سامبورگ

همراه با پیشگفتاری از گوی کورنر

مترجم: ناهیده امیرناصری

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۹.....	سپاسگزاری
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار
۱۹.....	دیباچه
۲۷.....	فصل اول: چرا ما خود احساسات و نیازهایمان را سانسور می‌کنیم؟
۲۷.....	مقدمه
۳۰.....	۱. فضای ذهن
۳۵.....	۲. احساسات
۴۳.....	۳. نیازها
۵۸.....	۴. خواسته

فصل دوم: آگاهی یافتن از چیزی که به طور واقعی زندگی می کنیم..... ۶۹

۱. برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشیم خود را خسته می کنیم..... ۶۹
۲. مشاهده کردن بدون داوری و تعبیر و تفسیر..... ۷۸
۳. احساس بدون داوری و بدون تعبیر و تفسیر..... ۹۷
۴. شناسایی نیازهایمان بدون انداختن آن روی دوش دیگران..... ۱۲۴
۵. خواسته های خود را به صورت عینی، مثبت و مذاکره شدنی صورت بندی کنید..... ۱۴۶

فصل سوم: آگاهی یافتن از آنچه دیگری به طور واقعی تجربه می کند..... ۱۵۵

۱. برقراری ارتباط همان بیان و دریافت پیام است..... ۱۵۵
۲. همدلی: حضور داشتن خود و دیگران..... ۱۷۰
۳. زمانی را برای درک کردن هم در نظر نمی گیریم، اما برای بدفهمی ها و ناسازگاری هایمان زمان می گذاریم..... ۲۰۱

فصل چهارم: ارتباط..... ۲۰۷

۱. ذهن به ذهن..... ۲۰۸
۲. رودررو..... ۲۰۹
۳. از چاهی به چاهی دیگر..... ۲۱۱
۴. به آرامی رقصیدن از سمتی به سمت دیگر..... ۲۱۳
۵. حفظ ارتباط..... ۲۱۴
۶. مکانی برای کلام..... ۲۱۷

فصل پنجم: امنیت عاطفی و معنی داشتن، دو کلید صلح و آرامش است

..... ۲۱۹

دوستت دارم اگر..... ۲۱۹

۱. یاد گرفته ایم حتماً کاری انجام دهیم، نه فقط حضور داشته باشیم..... ۲۲۰
۲. یاد نگرفته ایم آن طور که هستیم دوست داشته شویم بلکه آن طور که دیگران خواسته اند، دوست داشته شده ایم..... ۲۲۶

۳.	متفاوت بودن، همان قدر که واقعی است، نگران کننده و تهدیدآمیز است.	۲۳۲
۴.	رایج ترین احساس، ترس است!	۲۳۳
۵.	از مهربان بودن دست برداریم واقعی باشیم!	۲۳۵
۶.	چطور نه بگوییم؟	۲۴۱
۷.	از تعارض هایم می ترسم	۲۴۸
۸.	خشم چگونه در ما زندگی می کند	۲۴۹
فصل ششم: آگاه شدن چندوجهی و تقسیم ارزش ها		
۱.	تو باید این کار را انجام دهی؛ همین که هست... انتخاب دیگری وجود ندارد!	۲۵۹
۲.	شکستن تیغه یا علائم راهنما کار گذاشتن، چوپان یا سیم خاردار؟	۲۶۰
۳.	حس و احساس	۲۸۳
فصل هفتم: روش		
۱.	سه دقیقه، سه بار در روز	۲۹۵
۲.	بهداشت آگاهی	۲۹۷
۳.	آگاهی دوستانه	۲۹۹
خاتمه: باغبانی کردن صلح		
۳۰۱	خشونت در فطرت ما نیست	۳۰۱
۳۰۲	خشونت، عادتی دیرینه	۳۰۲
۳۰۵	کاشت صلح و آشتی	۳۰۵
فهرست نیازها		
۳۰۷		۳۰۷
فهرست احساسات		
۳۱۰		۳۱۰
فهرست احساسات		
۳۱۳		۳۱۳
فهرست احساسات متشکل از تعابیر و داوری ها		
۳۱۶		۳۱۶
یادداشت ها		
۳۱۹		۳۱۹

مقدمه

ما عادت نکرده‌ایم که آنچه در درونمان اتفاق می‌افتد را بیان کنیم و نیاموخته‌ایم که برای فهمیدن آنچه در درون دیگری اتفاق می‌افتد تلاش کنیم. بیشتر یاد گرفته‌ایم با ادب باشیم، نقاب بزنیم و نقش بازی کنیم. عادت کرده‌ایم آنچه را در درونمان می‌گذرد پنهان کنیم تا قدر، پیوند و احترام ظاهری به دست آوریم و بیشتر از آنچه هستیم، خود را بیان کنیم. برای اینکه با دیگران باشیم یاد گرفته‌ایم خود را سرکوب کنیم. خشونت روزمره از این سرکوب‌ها ناشی می‌شود. نشنیدن خود، دیر یا زود، به نشنیدن دیگری ختم می‌شود. بی‌احترامی به خود، دیر یا زود، به بی‌احترامی به دیگری می‌انجامد. «از مهربان بودن دست بردارید؛ واقعی باشید!» مانند سطل آبی است که برای بیدار کردن آگاهی روی هر چه ریخته می‌شود. در اینجا این فوریت نشان داده می‌شود که هر چه زودتر از روش اندیشیدن و رفتارمان آگاه شویم. نویسنده با

مثال‌هایی که در کتاب آورده توضیح می‌دهد که ما چطور از نیازهایمان غافل می‌شویم و آن‌ها را نادیده می‌گیریم و چطور این کار ما را خشمگین می‌کند و ما این خشم را روی دیگری خالی می‌کنیم. برای پرهیز از سُرخوردن در مارپیچ درک نشدن، شناخت نیازهایمان و مراقبت کردن از خود ضروری است، آن‌هم درست پیش از آنکه شکایت کنیم چرا کسی نیازهایمان را رفع نمی‌کند. این کتاب طرز خنثی کردن خشم را به ما یاد می‌دهد که چه به صورت آشکار و چه به صورت پنهان هر روز با آن دست‌به‌گریبان هستیم.

توماس دان‌سامبورگ، بعد از تحصیل در حقوق، سال‌های زیادی در زمینه قانون مشاوره داده است. پس از آن به صورت فعال در انجمن جوانان دارای مشکل فعالیت کرده است. علاقه او به رابطه انسانی و جست‌وجوی معنی او را به سمت کار عملی در روان‌شناسی کشانده و ارتباط بدون خشونت را نزد مارشال روزنبرگ آموخته است. او اکنون همایش‌ها و کارگاه‌های ارزشمندی را در اروپا، کبک و مراکش برگزار می‌کند.