

چرا به دیگران گوش نمی‌کنیم؟

آنچه از دست می‌دهید و دلیل اهمیت آن

www.ketab.ir



سرشناسه : مورفی، کیت
 عنوان و نام پدیدآور : Murphy, Kate (Journalist)
 موضوع : مشخصات نشر
 موضوع : مشخصات ظاهری
 شابک : 978-622-97557-3-0
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : You're not listening : what you're missing and why it matters, c2020.
 موضوع : روابط بین اشخاص
 موضوع : Interpersonal relations
 شناسه افزوده : رحیمی پرگو، زهرا، ۱۳۶۱- مترجم
 رده‌بندی کنگره : HM ۱۱۰۶
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۱۳۶۴۹
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

چرا به دیگران گوش نمی‌کنیم؟ آنچه از دست می‌دهید و دلیل اهمیت آن

ترجمنده: کیت مورفی | مترجم: زهرا رحیمی پرگو

ویراستار: سحر درویش قانع | مدیر هنری: رسا تاسه | نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه | شابک: ۰۰-۳-۹۷۵۵۷-۶۲۲-۹۷۸ | چاپ متن: سپیدار | چاپ جلد: تنها



تهران: خ فرشته (فیاضی)، خ بوسنی هرزگوین، خ حسابی،

بن‌بست سرو شرقی، پ ۲، واحد ۱۴

کوچ: مهرشهر، بلوار شهرداری، خیابان ۱۰۰ غربی، پلاک ۸۶

تلفن: ۰۲۶ - ۳۳۴۰۸۱۶۵ | @gaahpublication

www.gaahbook.com | www.gaahpublication.com



فهرست مطالب

۹	دربارۀ نویسنده
۱۱	مقدمه
۱۷	۱- هنر فراموش شدۀ گوش کردن
۳۹	۲- احساس هماهنگی
۵۷	۳- به کنجکاوی خود گوش بسپارید
۷۳	۴- می دانم چه می خواهی بگویم
۹۱	۵- پاسخ مبهم بی تفاوت
۱۰۳	۶- صحبت کردن مثل لاک پشت، فکر کردن مثل خرگوش
۱۱۳	۷- گوش کردن به دیدگاه های مختلف
۱۲۷	۸- تمرکز بر امور مهم
۱۴۳	۹- گوش کردن بداهه های
۱۵۵	۱۰- میزان حساسیت گفتاری
۱۷۱	۱۱- گوش کردن به صدای درونی خود
۱۸۱	۱۲- تأیید گفت و گو، نه تغییر آن
۲۰۱	۱۳- استخوان چکشی، استخوان سندان و استخوان رکاب
۲۲۳	۱۴- معتاد به حواس پرتی

۲۳۷		۱۵- آنچه کلمات پنهان کرده و سکوت افشا می کند
۲۴۹		۱۶- اخلاقیات گوش کردن
۲۶۱		۱۷- چه موقع گوش کردن را متوقف کنیم
۲۸۱		نتیجه گیری
۲۸۹		قدردانی

مقدمه

آخرین باری که به حرف‌های کسی گوش کردید کی بوده است؟ زمانی که واقعاً گوش کردید، بدون فکر کردن به اینکه باید بعد از تمام شدن حرف‌هایش چه چیزی بگویید، یا بدون نگاه کردن به گوشی همراهتان، بدون اینکه وسط حرفش بپرید تا نظر خودتان را بگویید؟ و آخرین باری که کسی به حرف‌های شما گوش کرده، کی بوده است؟ به قدری با دقت به حرف‌هایی که زدید گوش کرده و پاسخ‌هایش به اندازه‌ای حساب شده بود که شما کاملاً احساس کردید درکتان کرده است؟

در زندگی مدرن امروز به همه ما توصیه می‌شود به صدای قلبمان، صدای درونمان، یا به حس ششم خود گوش کنیم، اما کسی ما را تشویق نمی‌کند تا با دقت و اشتیاق به حرف‌های دیگران گوش کنیم؛ و در عوض در بحث‌هایی شرکت می‌کنیم که هیچ‌کدام به نظر و حرف دیگری واکنشی نشان نمی‌دهد، یا در مهمانی‌ها، ملاقات‌های کاری، یا دورهمی‌های خانوادگی مدام حرف یکدیگر را قطع می‌کنیم تا حرف خودمان را بزنیم؛ و طوری آماده هستیم که گویی می‌خواهیم گفت‌وگو را هدایت کنیم به جای اینکه مطلب مطرح شده را دنبال کنیم و درباره‌اش حرف بزنیم. چه به صورت آنلاین و چه به صورت حضوری فقط می‌خواهیم خودمان را بشناسانیم، داستان را شکل بدهیم، و در مورد برنامه‌ها حرف بزنیم. ارزش در چیزی است که بیان می‌کنید نه در چیزی که جذب می‌کنید.