

واقعی باش

از خوب بودن دست بردار
حقیقی بودن را شروع کن

توما دانسامبور

ترجمه‌ی فاران حسامی

www.ketab.ir



نشر اختران

سرشناسه	: دانسامبور، توما، ۱۹۵۷ - م. D'Ansembourg, Thomas
عنوان و نام پدیدآور	: واقعی باش! از خوب بودن دست بردار و حقیقی بودن را آغاز کن / توما دانسامبور؛ ترجمه‌ی فاران حسامی.
مشخصات نشر	: تهران : اختران، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۲۸۵ ص.
شابک	: 978-964-207-288-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Being genuine: stop being nice, start being real, 2007
موضوع	: ارتباط بین اشخاص Interpersonal communication ارتباط گفتاری Oral communication رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification
شناسه افزوده	: حسامی، فاران، ۱۳۵۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۲۵۶۱۵

www.ketab.ir



نشر اختران

واقعی باش

از خوب بودن دست بردار، حقیقی بودن را شروع کن

توما دانسامبور

ترجمه‌ی فاران حسامی

طراح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran فروشگاه ۶۶۴۱۱۴۲۹

www.akhtaranbook.ir - Insta.: akhtaranpub - akhtaranbook@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۹۵۴-۲۰۷-۲۸۸-۰

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	قدردانی
۱۷	پیشگفتار: حرکت از خوب بودن به سمت واقعی بودن
۲۳	مقدمه
۳۱	فصل یکم: چرا از خودمان بیگانه شده‌ایم
۳۱	پیش‌درآمد
۳۳	۱- عقل (یا مشاهده)
۳۹	۲- احساس‌ها
۴۶	۳- نیازها (یا ارزش‌ها)
۵۸	۴- تقاضا (یا عمل قابل انجام و قابل مذاکره)
۶۷	فصل دوم: آگاهی نسبت به آنچه واقعاً در درون‌مان تجربه می‌کنیم
۶۷	فرسوده از خوب بودن
۷۵	مشاهده‌ی بدون قضاوت یا تفسیر
۹۱	احساس بدون قضاوت یا تفسیر
۱۰۳	شناسایی نیازهایمان بدون فرافکنی آنها به دیگران
۱۲۳	طراحی تقاضای مشخص، واقع‌بینانه، مثبت و قابل مذاکره
۱۳۱	فصل سوم: آگاهی نسبت به آنچه دیگران واقعاً تجربه می‌کنند
۱۳۱	ارتباط همانا ارسال و دریافت پیام‌هاست
۱۴۱	شنیدن بدون قضاوت
۱۵۸	همدلی: برای خود و دیگران حضور داشتن
۱۸۷	فصل چهارم: ایجاد فضایی برای ارتباط
۱۸۷	ارتباط سرها
۱۸۹	رو به رو شدن با نمای ظاهری
۱۹۱	همه‌ی چاه‌ها به جای خوبی منتهی می‌شوند
۱۹۲	به آرامی به سوی یکدیگر حرکت کردن
۱۹۳	پاس داشتن رابطه

۱۹۶	 مکان‌هایی برای صحبت کردن
۱۹۹	 فصل پنجم: کلید دستیابی به صلح: امنیت عاطفی و معنا
۱۹۹	 تا وقتی دوستت دارم که.....
۲۱۴	 نقاب‌ها را کنار بگذاریم!
۲۲۳	 فراسوی نه، به چه چیزی بله می‌گوییم؟
۲۳۵	 فصل ششم: به اشتراک گذاشتن اطلاعات و ارزش‌هایمان
۲۳۵	 تفکر مطلق‌گرایانه
۲۴۵	 موج‌شکن یا فانوس دریایی، سیم خاردار یا چوپان
۲۵۶	 معناداری و آزادی
۲۵۸	 استفاده از زور و تنبیه چگونه؟
۲۶۳	 بزرگداشت شور زندگی
۲۷۱	 فصل هفتم: روش
۲۷۱	 سه دقیقه، سه بار در روز
۲۷۳	 هشیاری سالم
۲۷۵	 هشیاری پرنشاط
۲۷۷	 سخن آخر: پرورش صلح
۲۷۷	 خشونت طبیعی نیست
۲۷۸	 خشونت، یک عادت قدیمی
۲۸۰	 پرورش صلح
۲۸۳	 درباره‌ی نویسنده
۲۸۵	 کتابنامه

مقدمه‌ی مترجم

از زمان انتشار ترجمه‌ی فارسی کتاب ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی تاکنون کتاب‌های بسیاری از این الگو منتشر شده‌اند که هریک به جنبه‌ای از کاربرد این الگوی ارتباطی در روابط انسانی، رابطه‌ی همسران، فرزندپروری، معلم - شاگردی و تغییرات اجتماعی پرداخته است. گرچه در پایه و اساس یک ساختار و یک الگوست که تمرین و تکرار می‌شود، ولی مثال‌ها و جمله‌بندی‌های متفاوت و متنوع، هم باعث یادگیری بهتر و درونی‌تر شدن مفهوم می‌شود و هم کمک می‌کند تا جمله‌ها و عبارات، از الگو و فرمول کلاسیک، که از نظر برخی از افراد مصنوعی و مقاومت‌برانگیز است، خارج شود و طبیعی‌تر و واقعی‌تر گردد.

کتاب حاضر نیز با استفاده از مثال‌ها و داستان‌های متنوعی از تجارب نویسنده در عرصه‌های مختلف زندگی زناشویی، فرزندپروری، و فعالیت‌های حمایتی با جوانان به اصطلاح بزه‌کار، به معرفی مفاهیم الگوی ارتباط بدون خشونت پرداخته و فرایند و شیوه‌ی تأثیرگذاری این الگو را به تصویر کشیده است.

برای کسانی که سایر کتاب‌های الگوی ارتباط بدون خشونت را خوانده‌اند، "واقعی باش" احتمالاً مروری ساده و خوشایند، همراه با مثال‌های جالب از زندگی روزمره خواهد بود و برای آن دسته از افرادی که این کتاب وسیله‌ی اولین آشنایی‌شان با الگوی ارتباط بدون خشونت است "واقعی باش" اولین گام حرکت به سوی فرایند آزادی و امنیت درونی خواهد بود؛ همچنین تلاشی برای ساختن کیفیتی از ارتباط که برآورده‌کننده‌ی نیازهای همگان باشد.