

The Art of Communication  
Third Edition  
Rider, 2013

# هنر برقراری ارتباط

تیج نات هان

ترجمه مهین خالصی



## فهرست

- درباره نویسنده..... ۷
۱. غذای ضروری..... ۹
۲. برقراری ارتباط با خود..... ۱۷
۳. کلیدهای برقراری ارتباط با دیگران..... ۴۱
۴. شش ورد برای گفتار محبت آمیز..... ۷۳
۵. وقتی که مشکلات پیش می آیند..... ۹۵
۶. ارتباط آگاهانه در محل کار..... ۱۱۹
۷. ایجاد جامعه در جهان..... ۱۲۹
۸. ارتباط ما استمرار ماست..... ۱۳۷
۹. تمرین هایی برای روابط محبت آمیز..... ۱۴۵



# ۱



## غذای ضروری

هیچ موجودی نمی‌تواند بدون غذا زنده بماند. هر چیزی که مصرف می‌کنیم یا ما را بهبود می‌بخشد یا مسموم می‌کند. ما معمولاً فقط چیزهایی را که از طریق دهانمان می‌خوریم غذا می‌دانیم، در صورتی که چیزهایی را که با چشمانمان، بینیمان، زبان و بدنمان مصرف می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. گفتگوها در اطراف ما صورت می‌گیرند، و گفتگوهایی که ما در آن‌ها شرکت می‌کنیم نیز غذا محسوب می‌شوند. آیا ما آن نوع غذایی را که برایمان مفید است و به رشدمان کمک می‌کند تهیه و مصرف می‌کنیم؟

وقتی چیزی می‌گوییم که ما را تغذیه می‌کند و افراد دور و برمان را بر سر شوق می‌آورد، در واقع داریم عشق و مهربانی را تقویت می‌کنیم. وقتی که طوری حرف می‌زنیم و عمل می‌کنیم که تنش و خشم ایجاد می‌کند، خشونت و درد و رنج را تغذیه می‌کنیم.