

# فهرست مطالب

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۹  | یادداشت مترجم                        |
| ۱۷ | مقدمه                                |
| ۲۵ | فصل ۱- جرأت‌ورزی یعنی چه؟            |
| ۲۸ | پنج مهارت جرأت‌ورزی                  |
| ۲۹ | درون‌نگری                            |
| ۳۲ | خودآگاهی                             |
| ۳۳ | خودآرام‌بخشی                         |
| ۳۷ | ابراز وجود                           |
| ۴۱ | سعه‌ی صدر                            |
| ۴۵ | فصل ۲- دلبستگی، هیجان‌ها و جرأت‌ورزی |
| ۴۷ | نگاه کردن با عینک دلبستگی            |
| ۵۰ | سه سبک دلبستگی                       |
| ۵۳ | تمایز                                |
| ۵۴ | تمایز در سطح پایین                   |
| ۵۵ | سطح بالای تمایز                      |
| ۵۶ | تمایز چه ربطی به جرأت‌ورزی دارد؟     |
| ۶۰ | فصل مشترک سبک دلبستگی و تمایز        |
| ۶۱ | دلبستگی، تمایز و جرأت‌ورزی           |
| ۶۱ | سبک دلبستگی اضطرابی                  |
| ۶۲ | سبک دلبستگی اجتنابی                  |

|    |                            |
|----|----------------------------|
| ۶۳ | ..... سبک دلبستگی ایمن     |
| ۶۴ | ..... هیجان‌ها و جرأت‌ورزی |
| ۶۹ | ..... جلسه اول             |
| ۶۹ | ..... جلسه چهارم           |

### **فصل ۳ - موانع ارتباط جرأت‌ورزانه** ..... ۷۱

|    |  |
|----|--|
| ۷۲ | ..... ترس از قطع ارتباط                  |
| ۷۶ | ..... عوامل اجتماعی و فرهنگی             |
| ۸۵ | ..... می‌توان بر موانع جرأت‌ورزی غالب شد |

### **فصل ۴ - درون‌نگری: جستجوی الگوهای ارتباطی شما** ..... ۸۷

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ۸۹  | ..... وصل کردن گذشته به حال |
| ۹۳  | ..... سبک اضطرابی           |
| ۹۴  | ..... سبک اجتنابی           |
| ۹۴  | ..... سبک ایمن              |
| ۹۷  | ..... یکپارچگی              |
| ۹۸  | ..... زخم‌های دلبستگی       |
| ۱۰۰ | ..... قوانین هیجانی         |
| ۱۰۲ | ..... پیام‌های جنسیتی       |
| ۱۰۴ | ..... پیوند گذشته به حال    |

### **فصل ۵ - خودآگاهی: شناسایی هیجان‌ها** ..... ۱۰۹

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| ۱۱۱ | ..... شناسایی هیجان‌ها          |
| ۱۱۵ | ..... هیجان‌های اولیه و ثانویه  |
| ۱۱۸ | ..... طبقه‌بندی افکار و احساسات |

هوش هیجانی ..... ۱۱۹

## **فصل ۶ - خودآرام بخشی: ذهن آگاهی و مدیریت هیجان ..... ۱۲۳**

تمرین ذهن آگاهی ..... ۱۲۳

یافتن ذهن خردمند ..... ۱۲۵

پرورش شفقت باخود ..... ۱۲۸

پرورش تاب آوری شرم ..... ۱۳۵

جدا کردن واقعیت از معنا ..... ۱۳۹

مهارت های مدیریت هیجان و سبک دلبستگی ..... ۱۴۵

## **فصل ۷ - ابراز وجود: پادری، شمشیر و فانوس ..... ۱۴۷**

پادری ..... ۱۴۸

شمشیر ..... ۱۵۱

فانوس ..... ۱۵۴

شروع نرم ..... ۱۵۶

پرورش همدلی ..... ۱۵۷

حرکت از پادری یا شمشیر به سمت فانوس ..... ۱۶۱

## **فصل ۸ - ابراز وجود: تعیین مرزهای استوان ..... ۱۶۳**

راهبردهای آغاز یک گفتگوی دشوار ..... ۱۶۴

راهبردهایی برای انتقال پیام ..... ۱۷۰

هدیه ی رنجش را دریافت کن! ..... ۱۸۰

پای حرف خودتان بایستید ..... ۱۸۴

به مرزهای دیگران احترام بگذارید ..... ۱۸۵

- ۱۸۷ ..... فرمول‌هایی برای ارتباط جرأت‌ورزانه
- ۱۹۷ ..... با تمرین، به قدر کافی خوب می‌شوید
- ۱۹۸ ..... وقتی به مرزهای شما احترام نمی‌گذارند
- فصل ۹ - سعه‌ی صدر: نگاه داشتن فانوس ..... ۲۰۳**
- ۲۰۳ ..... درون‌نگری، شفافیت به ارمغان می‌آورد
- ۲۰۶ ..... خودآگاهی اطمینان را شکل می‌دهد
- ۲۰۷ ..... آرامش، محصول خودآرام‌بخشی است
- ۲۰۹ ..... ابراز وجود، پیوندهای بیشتری فراهم می‌کند
- ۲۱۰ ..... سعه‌ی صدر، شفقت را رشد می‌دهد
- قدردانی ..... ۲۱۳**
- ۲۱۷ ..... کتاب‌هایی که توصیه می‌کنم در این زمینه بخوانید
- منابع ..... ۲۱۹**
- معرفی نویسنده ..... ۲۲۳**