

گذر از رنجش بین ما
التیام بخشی و آشتی بدون هیچ مصالحه

مارشال روزنبرگ

مترجم: ریان حسامی



نشر اختران

سرشناسه	: روزنبرگ، مارشال: ۱۹۳۴ - م. Rosenberg, Marshal
عنوان و نام پدیدآور	: گذر از رنجش بین ما: التیامبخشی و آشتی بدون هیچ مصالحه/ مارشال روزنبرگ: ترجمه ریّان حسامی
مشخصات نشر	: تهران: اختران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۷۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Getting past the pain between us: healing and reconciliation without compromise, 2005
عنوان دیگر	: التیامبخشی و آشتی بدون هیچ مصالحه.
عنوان دیگر	: راه‌های پایان بخشیدن به کدورت‌ها: بهبود رابطه و آشتی بدون چشم‌پوشی.
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: اختلاف بین اشخاص
موضوع	: آشتی
موضوع	: مدیریت تعارض
موضوع	: عدم خشونت
موضوع	: آرتهای زندگی
شناسه افه	: حسامی، ریّان، ۱۳۵۱ ب مترجم.
رده‌بندی کده	: ۸۴۲۵ الف/ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۶/۱۸۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۹۰ ۲۴



نشر اختران

گذر از رنجش بین ما

التیامبخشی و آشتی بدون هیچ مصالحه

مارشال روزنبرگ

ترجمه ریّان حسامی

چاپ نخست ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی بهمن

کارگر جنوبی، روانمهر، پ ۱۵۲، ط ۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰ Akhtaran ۰۹۰Akhtaran فروشگاه: ۶۶۴۱۱۴۳۹
www.instagram.com/akhtaranpub - www.akhtaranbook.ir - info@akhtaranbook.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۷۲-۲

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	پیش‌درآمد
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	اجرای نقش: التیام رنجش
۲۰.....	اظهار طلب برابری اجرای نقش
۲۳.....	آنچه در حال حاضر رند است و ارتباط همدلانه
۲۶.....	همدلی در برابر سمدری
۲۹.....	حفظ حضور به هنگام مواجهه با احساسات قوی
۳۲.....	مراحل همدلی
۳۴.....	تقاضای بعد از همدلی
۳۶.....	مرور مجدد همدلی
۳۷.....	سوگوازی در ارتباط بدون خشونت
۴۰.....	رها شدن
۴۴.....	مرور مجدد التیام بخشی
۴۸.....	فرایند در برابر شیوهی کار
۴۹.....	آرام باش و مهلت بده
۵۱.....	همدلی با کسانی که به شما آسیب می‌زنند
۵۴.....	مواجهه با احساس خشم خود
۵۷.....	فراگیری نحوه‌ی رفتار با افراد دشوار
۶۰.....	اجرای نقش در مورد خشم نسبت به مادر
۷۲.....	واکنش‌ها نسبت به اجرای نقش
۷۵.....	هدیه مادر مارشال به او
۷۹.....	چکیده
۸۳.....	ضمیمه ۱: برخی از احساسات مشترک بین همه‌ی ما
۸۵.....	ضمیمه ۲: برخی از نیازهای اساسی مشترک بین همه‌ی ما

- ۸۶..... نیازها جهانی‌اند.
- ۸۷..... ضمیمه‌ی ۳: مراحل مذاکره.
- ۸۹..... ضمیمه‌ی ۴: مدلی برای تصمیم‌گیری بین دو نفر.
- ۹۱..... ضمیمه‌ی ۵: رفتار تیپ‌های A و B.

www.ketab.ir

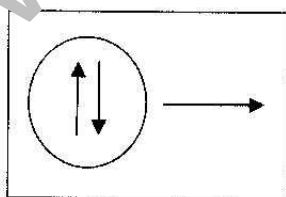
پیش درآمد

رنجی که می‌بریم!

ارتباط بدون خشونت برایم مساوی است با زبان زندگی، یعنی زبانی که هر روز و هر لحظه و در همه‌ی عرصه‌های زندگی‌ام حضور دارد، به نظرم هدفش کاملاً واضحی است که می‌برم و برای حصول این نتیجه ناگزیریم به رنجی که من ما وجود دارد و تأثیری که بر زندگی هر روزمان می‌گذارد پردازیم.

زبان زندگی شامل سه عرصه حیثی اثرگذاری است، این سه عرصه یعنی ارتباط با خود، ابراز صادقانه، و دریافت همدلانه‌ی دیگران. تصویر زیر درک من از چگونگی ارتباط در این الگو است.

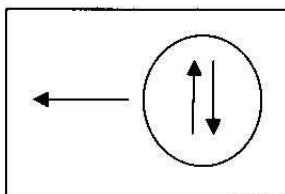
اگر فرض کنیم یک فرد در خلأ ارتباطی می‌کند، که قطعاً عملی نیست، این تصویر را خواهیم دید: دایره نماد فرد است، و دو پیکان درون آن نمادی از چگونگی ارتباط با خود است، پیکان خارج دایره نمادی است از ابراز صادقانه‌ی خود؛



نفر اول

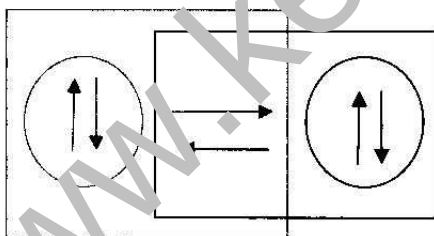
اگر فرد دیگری را نیز تصور کنیم چنین تصویری خواهیم داشت:

نفر دوم



مستطیل نمادی است از محدوده‌ی اثرگذاری هر فرد. چه با ذهن خود و چه در تجربه‌ی عملی می‌توانیم پیدا کنیم که هر فرد در ارتباط با دیگران یک محدوده تأثیرگذاری دارد، یعنی ما می‌توانیم حرف خود را مطرح کنیم ولی نمی‌توانیم فرد مقابل را وادار به پذیرش حرف‌های مان کنیم. اگر این دو فرد در رابطه‌ی متقابل قرار گیرند چنین تصویری خواهیم داشت:

نفر اول



نفر دوم

متن کارگاهی که خواهید خواند به رنجی که بین دو فرد به طور کلی در ارتباط افراد شکل می‌گیرد اشاره دارد، که جلوه‌ای از آن در درون هر فرد یعنی عرصه‌ی ارتباط با خود وجود دارد، احساس‌ها و افکار در وجود فرد فعال می‌شوند، و بر کیفیت ارتباط بیرونی هر فرد با دیگران تأثیر می‌گذارد. در آنچه خواهیم خواند، تأثیر ارتباط همدلانه‌ی نفر اول را بر ارتباط درونی نفر دوم و بیش‌تر در کیفیت ارتباط بین دو فرد می‌بینیم و چگونگی فرایند را بیشتر می‌شناسیم. نکته‌ای که در این متن به آن پرداخته نمی‌شود، شرایط

همدلی با خود است که فرد را قادر می‌سازد تا شروع کننده‌ی چنین مکالمه‌ای باشد. یعنی فرد برای آنکه بتواند چنین مکالمه‌ای را انجام دهد لازم است نوعی از ارتباط با خود را داشته باشد از جمله عاری از قضاوت اخلاقی بودن، مرتبط شدن با احساس و نیاز خود و آمادگی برای مرتبط شدن با احساس و نیاز طرف مقابل. این کیفیت از ارتباط در الگوی ارتباط بدون خشونت از دو طریق حاصل می‌شود، همدلی با خود و یا دریافت همدلی از نفر دیگری که شاید خارج از این شبکه ارتباطی بوده است. بعد از یافتن چنین دیدی از ارتباط با خود، فرد می‌تواند آغازگر تلاش برای تغییر کیفیت رابطه بین دو نفر باشد، برای همین می‌توانیم بگوییم:

همدلی داشتم با خود (از طریق همدلی با خود و یا دریافت همدلی از دیگران) برای فراهم کردن مکان انجام همدلی با دیگری ضروری است تا کیفیت ارتباط بین دو نفر همدلانه شود و شرایط ساختن راهبرد مشترک برای تحقق نیاز همگان را امکان‌پذیر کند.

امیدوارم تلاش برای در دسترس ساختن این متن — که در سال ۸۹ شروع شد و با تأخیر ارائه می‌شود — کمک کننده باشد برای افزایش ارتباط همدلانه در شبکه‌ی ارتباطی هر کدام از ما و قدس باشد برای تغییری که در دنیا جستجویش می‌کنیم. در پایان قدردانی خودم را از خانم‌ها ریان حسامی، میترا قاضیانی، حمیده مصطفایی و فاران حسامی ابرار می‌کنم.

کران رحمان

اردیبهشت ۹۶

مقدمه

آنچه در ادامه می‌آید منتخب کارگاهی است که در ۴ اکتبر ۲۰۰۲ توسط مارشال روزنبرگ، بنیان‌گذار مرکز ارتباط بدون خشونت برگزار شده است. "گذر از کدورت" بر بهبود روابط ما با یکدیگر تأکید دارد و با کمک ارتباط روزنبرگ، به ما مهارت‌هایی در زمینه‌ی درک و حل تعارضات، التیام رنجش‌ها، کهنه و ایجاد روابطی رضایت بخش می‌آموزد.

در این کارگاه می‌توانید مرا حل آشتی و التیام بخشی هر رابطه‌ی پرتعارضی را در محل کار، خانه یا جامعه بیابید و همچنین می‌توانید قدرت همدلی را حس کنید: "حضور" محبت‌آمیز و صمیمی که برای التیام ضروری است. مهارت‌های ارتباط بدون خشونت شما را توانمند می‌سازد تا آرامشی ماندگارتر داشته باشید و بتواند حتی از ابتدا مانع بروز مشکل شوید. به گفتگوهای کارگاه توجه کنید تا از جادوی درک ناشی از گوش دادن و سخن گفتن از صمیم قلب لذت ببرید.

کارگاه با اجرای نقش مارشال روزنبرگ در یک موقعیت پیش‌فرض شده از طرف یکی از حضار شروع می‌شود. در اجرای نقش، شرکت‌کنندگان با عنوان (شرکت‌کننده‌ی زن) و (شرکت‌کننده‌ی مرد) و مارشال روزنبرگ (مارشال) معرفی می‌شوند. سایر جملات متعلق به مارشال روزنبرگ است. ما مکالمه را از جایی آغاز می‌کنیم که یکی از شرکت‌کنندگان سؤالی را در کارگاه مطرح می‌کند.