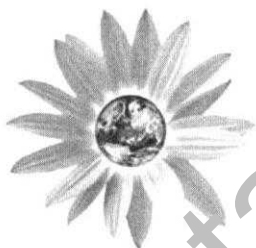


موهبت شگفت انگیز خشم

کاربرد خشم به شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت



گزارشی از بررسی پرسش و پاسخ با

دکتر مارشال ل. روزنبرگ

ترجمه‌ی ندا رحمانیان



نشر اختران

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : موهبت شگفت‌انگیز خشم: کاربرد خشم به‌شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت
مشخصات نشر : تهران: اختران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۱۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۰۱۷-۴
فهرست‌نویسی : فییای مختصر.
یادداشت : این مدرک در نشانی: <http://opac.nlai.ir> در دسترس است.
شناسه افزوده : رحیمیان، ندا، ۱۳۶۳ - . مترجم
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۶۴۶۲۹



نشر اختران

موهبت شگفت‌انگیز خشم

کاربرد خشم به‌شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت

مارشال روزنبرگ

مترجم: ندا رحیمیان

ویراستار: پیام یزدانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی پارسیان

چاپ و صحافی بهمن

تهران - کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ طبقه دوم تلفن ۶۶۴۱۰۳۲۵ - akhtaran ۰۹۰
Email: akhtaranbook@yahoo.com شابک: 978-964-7514-83-5 ISBN

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۸۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه‌ی مترجم
۹	درآمد
۱۱	مقدمه‌ی مختصری درباره‌ی زبان زندگی
۱۲	خشم و زبان زندگی
۱۴	کار ساز است حتی اگر یک طرفه باشد
	مراحل تدبیر خشم
۱۶	مرحله‌ی اول و دوم
۱۸	ارزیابی محرک‌هایی که به خشم منجر می‌شود
۲۰	محرک در مقابل علت
۲۳	اشتباه گرفتن محرک با ست
۲۵	مرحله‌ی سوم
۲۵	قضاوت‌ها
۲۷	تشخیص نیازها
۳۱	مرحله‌ی چهارم
۳۵	مجازات و خشم
۳۶	کشتن آدم‌ها دم‌دست‌ترین کار است
۴۱	بخش پرسش و پاسخ کارگاه
۴۴	از نظریه تا راهبرد تا عمل
۴۷	نمونه‌ای با استفاده از خشم یکی از خانم‌های شرکت‌کننده
۵۴	دریافت درک از دیگران در مورد احساسات و نیازهایمان
۶۱	لذت بردن از مضحک‌های ذهنی قضاوت
۶۴	تأمل کنید

۶۹ گزین گویه های خشم

پیوست یکم:

چه چیزی شما را خشمگین می کند؟

(ده قدم در تبدیل خشم به شیوه ای ارتباط بدون خشونت، طوری که

نتیجه به نفع همه باشد) (نوشته ی شاری کلین و نیل گیbson) ۷۳

مقدمه ۷۴

قدم ۱ خشم را چراغ قرمز توی داشبورد در نظر بگیرید ۷۵

قدم ۲ واقعه را به وضوح ببینید ۷۶

قدم ۳ قبول مسئولیت ۷۸

قدم ۴ ذبیات رزنش گرانه: در مورد احساسات تان به وضوح برسید ۸۰

قدم ۵ شناسایی نیاز ۸۲

قدم ۶ پیدا کردن «بمن» ها «ت» ها «نکن» ها ۸۵

قدم ۷ فکر کردن به تقاضای واضح برای اقدام ۸۶

قدم ۸ بیان احساسات و نیازهای دیگری ۸۸

قدم ۹ تصمیم بگیرید در مورد نیاز - کمی اول صحبت کنید ۹۰

قدم ۱۰ حالا شروع کنید به صحبت ۹۲

حالا یک بار مرور کنیم ۹۵

خلاصه ۹۷

حالا بروید تمرین کنید ۹۷

برگه های تمرین ۹۸

پیوست دوم:

تمرین هایی فردی برای کاربردی کردن خشم (نوشته ی کامران رحیمیان) ۱۰۳

مقدمه‌ی مترجم

وقتی صحبت از ارزش‌ها و آرمان‌ها می‌شود، نکته‌ای که ذهن مرا مشغول می‌کند نحوه‌ی به عمل درآوردن آن‌هاست؛ شیوه‌ای که بتوان به واسطه‌ی آن از حرف به عمل، از بایدها به بودن‌ها، رسید. ارتباط بدون خنونت (زبان زندگی) به من کمک می‌کند تا بتوانم وضوح بیش‌تر و درست‌تر در بهتری از ارزش‌ها و آرمان‌هایم پیدا کنم و از آن مهم‌تر، مرا یاری می‌کند تا آن‌ها را به مرحله‌ی عمل رسانم؛ چون به قول دوست عزیز، دنیا از حرف خسته شده و به دنبال عمل است.

وقتی در ارتباط بدون خشونت صحبت از این می‌شود که همه را دوست بداریم و به همه محبت کنیم، متغیر از «همه»، واقعاً همه‌ی کسانی است که وجود دارند. اما چگونه می‌توانیم همه را دوست بداریم؟ چه‌طور می‌شود کسی را که با ماشین حرمی ما پیچیده، مغازه‌داری را که کالایی را بالاتر از قیمت درج شده، روی آن می‌فروشد، کیف‌قاپی را که به ما حمله کرده، کسی را که عزیزمان را کشته یا حتی کسانی را که مرتکب اعمالی شده‌اند که از نظر ما بسیار ناخوشایند است دوست داشت؟

نگرشی که زبان زندگی به ما پیشنهاد می‌کند این است که همه‌ی این افراد را «انسان»‌هایی ببینیم که نیازهایی داشته‌اند و در تلاش برای

تحقق این نیازها، آن اعمال را انجام داده‌اند. ممکن است من عملی را که به قصد تحقق نیازشان انجام داده‌اند دوست نداشته باشم، ولی می‌توانم تصور کنم که من هم همین نیازها را دارم، و می‌دانم فردی که مثلاً نیاز به امنیت دارد چه حالی دارد. با این روش خیلی بهتر می‌توانم دیگران را درک و احیاناً راهی برای دوست داشتن‌شان پیدا کنم.

این کتاب به صورت خاص از خشم و راهکارهای زبان زندگی در مراجعه با آن صحبت می‌کند. تعبیری از قبیل مهار، فروخوردن و تدبیر خشم را کنار می‌گذارد و دید جدیدی نسبت به خشم و علت به وجود آمدن آن می‌دهد. به ما می‌آموزد که افراد، حوادث و موضوعات علت خشم نیستند بلکه صرفاً «محرک» اند؛ و قضاوت‌ها و نیازهای برآورده‌نشده‌ی ماست که موجب خشم می‌شود. این کتاب به ما کمک می‌کند به جای سرکوب یا رها کردن ری مخاطره‌آمیز خشم، آن را به صورت کامل «بیان کنیم»، به گونه‌ای که تحقق نیازهایمان محتمل‌تر شود و در نتیجه، رابطه‌ی محبت‌آمیزی هم با خود و هم با دیگران، و با جهان هستی، داشته باشیم.

این ترجمه را تقدیم می‌کنم به تمام کسانی که شایسته یادگیری‌اند.

درآمد

در «مبت شگفت انگیز خشم» مارشال روزنبرگ دیدگاه بی نظیرش را در مورد ناشی که خشم می تواند در زندگی ما ایفا کند در میان می گذارد. او ما را در مورد این تصور که خشم، چیزی است که باید سرکوبش کرده به تدبیر و بازنگری فرا می خواند. اتفاقاً در نظر او خشم خود مربیتی است؛ چون ما را برای مرتبط شدن با نیازهای برآورده نشده ای که چنین ناشی را برانگیخته اند به میدان می طلبد. روزنبرگ سوء تعبیرهای رایج در مورد خشم را آشکار می کند و نشان می دهد که خشم، محصول سرزنش ماست. گفت و گو از خشم، بی شک موجب درک بهتری از فرایند «ارتباط بدون خشونت» («زبان زندگی»)^۱ می شود زیرا مبحثی است که بسیاری از اصول اساسی این نگرش را در بر می گیرد. زندگی را صمیم قلب، مشاهده ای بدون قضاوت، آگاهی از احساسات و نیازها، ساختن

۱. Nonviolent Communication (NVC). «ارتباط بدون خشونت» نگرش یا الگویی ارتباطی است که مارشال روزنبرگ آن را در اوایل دهه ی ۱۹۶۰ پایه گذاری کرد. برای رعایت حقوق معنوی سازمان ارتباط بدون خشونت و احترام به تقاضای مشخص آنان، آغازگر این الگوی ارتباطی در ایران آن را با نام «زبان زندگی» ارائه کرده و هم اکنون نیز بیش تر به همین نام مشهور است. برای اطلاعات بیش تر مورد زبان زندگی، نگاه کنید به: روزنبرگ، مارشال: ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی. ترجمه ی کامران رحیمیان. اختران، چ اول ۱۳۸۴.

تقاضاهای مشخص و برقراری روابط غنابخشِ زندگی، همه با واکنشی که ما نسبت به خشم نشان می‌دهیم مرتبط‌اند.

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مختصری درباره‌ی «زبان زندگی»

«زبان زندگی» برآمده از دغدغه‌ی دائمی من برای پاسخ به دو سؤال بود. این این که می‌خواستم بدانم در وجود آدمی چه می‌گذرد که بعضی از ما به سوی رفتار خشونت‌آمیز و استثمارگرانه سوق می‌دهد. انبیا، پیغمبر می‌خواستم بهتر بفهمم که برای بامحبت ماندن - که به اعتقاد من در ذات ماست - چه نوع آموزشی راه‌گشا خواهد بود؛ حتی زمانی که دیگران خشونت‌آمیز یا استثمارگرانه رفتار می‌کنند.

آنچه من در روند بررسی این نوپرسش دریافته‌ام، این است که برای فهمیدن این که چرا در شرایط انسان، بعضی از ما واکنش خشن نشان می‌دهیم و بعضی واکنش محبت‌آمیز، سه عامل بسیار مهم است. این عوامل عبارتند از:

- اول، زبانی که به کاربرد آن آموخته شدیم.
- دوم، روشی که برای فکر کردن و ارتباط برقرار کردن به ما یاد داده‌اند.

- سوم، راهبردهایی که برای تسلط بر خود و دیگران یاد گرفته‌ایم.

من متوجه شده‌ام که آنچه تا حد زیادی تعیین می‌کند ما در موقعیت‌های

«زبان زندگی» فرایندی است که توانایی ما را برای مشارکت خودخواسته در بهروزی خودمان و دیگران تقویت می‌کند.

مختلف، واکنش محبت‌آمیز نشان می‌دهیم یا خشن، همین سه عامل است. من مدلی از زبان، و همچنین نگرش‌ها و شیوه‌های ارتباطی را به صورت فرایندی گردآوری کرده‌ام که توانایی ما را برای مشارکت خودخواسته در بهروزیِ خودمان و دیگران تقویت می‌کند. این فرایند را من «زبان زندگی» می‌نامم.

زبان زندگی توجه را بر این متمرکز می‌کند که آیا نیاز افراد برآورده می‌شود یا نه؛ و اگر نمی‌شود، برای تحقق این نیازها چه می‌توان کرد. زبان زندگی به ما یاد می‌دهد درونیات‌مان را به

آموزه‌های زبان زندگی
ما می‌شود که خطرناک
ست اگر خشم را چیزی در
نظر بگیریم که است یا
باید سرکوب شود.

شیوه‌ای بیان کنیم که احتمال مشارکت خودخواسته‌ی دیگران در بهروزیِ ما افزایش یابد. همچنین به ما می‌آموزد که حرف دیگران را به گونه‌ای بشنویم که احتمال مشارکت خودخواسته‌ی ما در بهروزیِ دیگران را افزایش دهد.

خشم و زبان زندگی

در مبحث تدبیر خشم، زبان زندگی به ما یاد می‌دهد که از خشم به صورت نوعی هشدار بهره بگیریم؛ هشداری که اعلام می‌کند داریم به گونه‌ای فکر می‌کنیم که احتمالاً منجر به تحقق نیازهایمان نخواهد شد، و بیش‌تر ممکن است ما را با تعاملی درگیر کند که برای هیچ‌کس سازنده نخواهد بود. در آموزه‌های زبان زندگی تأکید می‌شود که خطرناک است اگر خشم را چیزی در نظر بگیریم که باید سرکوب

شود، یا چیز بدی است. وقتی خشم را ناشی از نوعی عیب و ایراد در خودمان ببینیم، نتیجه‌اش این می‌شود که ترجیح می‌دهیم سرکوبش کنیم و با آن مواجه نشویم. این روش برخورد با خشم، یعنی سرکوب و انکار، اغلب به این منجر می‌شود که آن را به صورت‌هایی بروز بدهیم که ممکن است برای خودمان و دیگران بسیار خطرناک باشد.

در زبان زندگی، خشم در حکم وسیله‌ای است برای پیدا کردن نیازهای برآورده نشده.

به مطالبی که به عنوان روزنامه‌ها در مورد قاتلان زنجیره‌ای خوانده‌اید و چهره‌ای که آسیایان‌شان در مورد آن‌ها گفته‌اند فکر کنید. در وصف این آدم‌ها معمولاً چنین چیزهایی می‌گویند: «همیشه آدم نازنینی بود. هیچ وقت نسبتاً بوده صدایش را بلند کند. هیچ وقت به نظر نمی‌رسید از دست کسی عصبانی باشد.»

چنین است که ما در زبان زندگی، علاقه‌مندیم که از خشم به صورت وسیله‌ای برای پیدا کردن نیازهای برآورده نشده‌ای که در وجودمان نهفته بهره بگیریم؛ نیازهایی که خشم در آن‌ها ریشه دارد. در جاهای مختلف دنیا، بسیاری از گروه‌هایی که من با آن‌ها کار می‌کنم شاهد بوده‌اند که آموزش‌های سرکوب‌کننده‌ی خشم چه عواقبی دارد. این گروه‌ها شاهد بوده‌اند که آموزش لزوم پرهیز از خشم

آموزه‌های مبتنی بر سرکوب خشم، ممکن است برای سلطه‌گری بر افراد استفاده شود.

ممکن است برای سلطه‌گری بر مردم به کار گرفته شود چون موجب می‌شود هر چه را بر سرشان می‌آید تحمل کنند. اما، این هم که بعضی در واکنش به چنین

نگرانی‌هایی، طرف‌دار بال‌وپر دادن و «تخلیه»ی خشم بدون شناخت ریشه‌ها و تغییر آن شده‌اند، در نظر من محل تردید است. برخی مطالعات نشان داده‌اند آن نوع برنامه‌های تدبیر خشم که صرفاً شرکت‌کننده‌ها را تشویق به تخلیه‌ی خشم، مثلاً با ضربه زدن به بالش و غیره می‌کنند، فقط موجب به سطح آمدن خشم می‌شوند و در واقع شرکت‌کننده‌ها را مستعدتر می‌کنند که بعدها خشم خود را به صورت مایی که برای خودشان و دیگران خطرناک است بروز بدهند.

بنابراین کاری که ما با استفاده از زبان زندگی می‌خواهیم برای تدبیر خشم بکنیم، این است که در خشم عمیق‌تر شویم تا ببینیم وقتی عصبانی هستیم، رهن‌ما چه می‌گذرد، تا بتوانیم به نیازی برسیم که ما با استفاده از زبان زندگی، ریشه‌ی خشم ماست، و بعد آن نیاز را می‌خواهیم به نیازی برسیم. ما حق کنیم. من گاهی محض اهداف که ریشه‌ی خشم ماست، و آمده‌ایم. خشم را به چراغ قرمزی که بعد آن نیاز را محقق کنیم. تری داش‌رود ماشین‌هاست تشبیه

می‌کنم که اطلاعات مفیدی از آن چه ما نیاز به آن دارد می‌دهد. دلیلی ندارد کسی این چراغ را پنهان یا قطع بکند یا نادیده بگیرد. بهتر است سرعت ماشین را کم کنید تا بفهمید این چراغ دارد به بیانی به شما می‌دهد.

کارساز است حتی اگر یک‌طرفه باشد

شخصاً تجربه کرده‌ام که اگر بتوانم صرف‌نظر از طرز بیان طرف مقابل، خشم را صرفاً به صورت نوعی هشدار ببینم، ارتباط ما برقرار

خواهد ماند. به عبارت دیگر، زبان زندگی حتی یک طرفه اش هم کارساز است.

به این ترتیب، متمرکز ماندن بر چنین نگرشی زیاد دشوار نخواهد بود. البته ممکن است ترسناک باشد چون این که بدون هیچ پرده پوشی فقط بگوییم چه حالی داریم و احياناً چه می خواهیم، همیشه مستلزم رها کردن سپر دفاعی از سوی ماست. در مواردی که هر دو طرف در این فرآیند مهارت دارند، جریان ارتباطی کم و بیش خوب پیش خواهد رفت، اما تقریباً تمام کسانی که من با آن‌ها کار می‌کنم می‌خواهند این جریان ارتباطی را با کسی برقرار کنند که احتمالاً هیچ وقت برای یادگیری این روش در کارگاهی شرکت

نخواهد کرد. بنابراین خیلی مهم است که این فرآیند در مورد همه مت آدم‌ها کارساز باشد، چه این شیوهی ارتباطی را آموزش دیده باشند چه ندیده باشند. چیزی که ما در دوره‌های فشردهی آموزشی مان قطعاً بر آن تاکید می‌کنیم،

بسیار مهم است که این فرآیند در مورد همه‌ی آدم‌ها کارساز باشد، چه این شیوهی ارتباطی را آموزش دیده باشند چه ندیده باشند.

چگونگی حفظ این فرآیند صرف نظر از بیان ارتباطی طرف مقابل است. با این اوصاف، خشم به تعبیری روش مفرحی است برای پریدن به عمق زبان زندگی؛ حتی اگر تازه دارید این فرآیند را شروع می‌کنید. عصبانی شدن بسیاری از جنبه‌های فرآیند زبان زندگی را به نقطه‌ی تمرکز می‌آورد، و این به شما کمک می‌کند تفاوت بین زبان زندگی و روش‌های دیگر ارتباط را ببینید.

رویکرد زبان زندگی شامل چند مرحله می‌شود. من این مراحل را با استفاده از یک نمونه بیان خواهم کرد. این نمونه عبارت است از مرد جوانی که با او در یک جلسه‌ی آموزشی زندانیان در سوئد کار می‌کردم تا به شرکت‌کنندگان نشان دهم از زبان زندگی چه طور می‌توان برای تدبیر خشم استفاده کرد.

مراحل تدبیر خشم

مرحله‌ی اول: درون و دهن

مرحله‌ی اول در تدبیر خشم با استفاده از زبان زندگی، آگاهی از این نکته است که محرک خشم، یا تلنگر آغازکننده، علت خشم نیست. یعنی آن چه باعث خشم ما می‌شود رفتارهای دیگران نیست، بلکه چیزی درون ماست که به کارهای دیگران واکنش نشان می‌دهد، و در واقع همین است که باعث خشم ما می‌شود. بنابراین باید ترسیم تلنگر و علت را از

مرحله‌ی اول: تشخیص
محرک خشم، بدون
مخلوط کردن آن با ارزیابی.

هم تمییز بدهیم.

در نمونه‌ی آن زندانی سوئدی، درست همان روزی که قرار بود به خشم پردازیم معلوم شد او خشم بسیار زیادی از مسئول زندان دارد. بنابراین خیلی خوشحال بود که آن روز ما آن جا هستیم تا در مورد این خشم کمکش کنیم.

از او پرسیدم مسئولین زندان چه کرده‌اند که خشم او را برانگیخته. جواب داد: «سه هفته پیش از آن‌ها تقاضایی کردم، و هنوز جوابم را

نداده‌اند.» خب، او این سؤال را همان طور جواب داده بود که من می‌خواستم. فقط به من گفت که مسئولین چه کرده‌اند و حرفش با هیچ قضاوتی درنیامیخته بود. این اولین مرحله در تدبیر خشم به روش زبان زندگی است: همین که به وضوح تشخیص بدهیم محرک چیست، اما آن را با ارزیابی یا قضاوت مخلوط نکنیم. این به خودی خود دستاورد مهمی است. من اغلب وقتی چنین سؤال‌ی را می‌پرسم، جواب مثلاً این است که «آنها بی‌ملاحظه‌اند»؛ که قضاوتی اخلاقی است از آن‌چه آنها هستند، ولی نمی‌گوید طرف عملاً چه کار کرده.

مرحله‌ی دوم: آگاهی از این که محرک بیرونی خشم یا تلنگر آغازکننده، هیچ وقت علت خشم نیست.

لازمه‌ی مرحله‌ی دوم آگاه بودن ما از این نکته است که محرک هیچ وقت علت خشم ما نیست. یعنی آنچه ما را خشمگین می‌کند فقط رفتار مردم نیست. علت خشم، ارزیابی ما از

عملی است که انجام شده. و این ارزیابی هم از نوع مشخصی است. زبان زندگی بنا را بر این پیش فرض می‌گذارد که خشم، نتیجه‌ی ارزیابی‌های زندگی‌زدایی شده^۱ است از آن‌چه در ما می‌گذرد. زندگی‌زدایی شده به این معنا که ربط مستقیمی با نیازهای دردمان یا آدم‌های دوروبرمان ندارد؛ بلکه مبتنی بر طرز فکری است حاکی از خطاکار یا بد بودن دیگران از بابت کاری که کرده‌اند.