

تمرین ارتباط بدون خشونت

راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت
به صورت فردی، گروهی، یا در کلاس‌های آموزشی



لوسی آر

ترجمه‌ی پیام یزدانی



نشر اختران

مرشدانه	لیو، لوسی Leu, Lucy
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین ارتباط بدون خشونت: راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت به صورت فردی، گروهی، یا کلاس درس / لوسی لو؛ ترجمه‌ی پیام یزدانی
مشخصات نشر	: تهران: اختران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص. مصور، جدول ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸۹۶۴۰۲۰۷-۱۳۷-۱
فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: <i>Nonviolent communication companion workbook: A practical guide for individual, group, or classroom study, 2003</i>
عنوان دیگر	: راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت به صورت فردی، گروهی، یا کلاس درس
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
موضوع	: روابط اجتماعی
موضوع	: Social interaction
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
شناسه افزوده	: یزدانی، پیام، ۱۳۴۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۴۰۹ / الف / ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی	: ۵۳ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۳۸۲



نشر اختران

تمرین ارتباط بدون خشونت

راهنمای عملی برای تمرین ارتباط بدون خشونت

لوسی لو

ترجمه‌ی پیام یزدانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی فرشیوه

کارگر جنوبی، روانمهر، پ ۱۵۲، ط ۱، تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰Akhtaran فروشگاه: ۶۶۴۱۱۴۲۹
www.akhtaranbook.ir - info@akhtaranbook.ir - [instagram.com/akhtaranpub](https://www.instagram.com/akhtaranpub)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۳۷-۱

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۱۹۰۰۰ تومان



پیشگفتار.....	۱۷
سپاس‌گزاری.....	۲۱
بخش اول: کاربرد این کتاب.....	۲۳
هدف.....	۲۵
پیشنهادهایی در مورد استفاده از این کتاب.....	۲۶
بخش دوم: تمرین فردی.....	۲۹
بخش سوم: تمرین دسته‌جمعی.....	۳۵
الف - یادآوری گروه تمرین.....	۳۷
ب - نظر سنجی: هدف و تأمل.....	۴۰
پ - گرداندگی - آهنگ تمرین.....	۴۲
ت - «ویژگی‌های گروه» - وجهه من را در گرداننده‌ی گروه تمرین مقتسم می‌شماریم.....	۴۸
ث - تعیین مقررات.....	۵۱
ج - دعوت به بازتاب.....	۵۳
چ - اختلاف‌های اعضا.....	۵۵
ح - پذیرش اختلاف: یادآوری‌ها.....	۷۵
خ - شکل‌های مراوده در گروه.....	۷۶
د - پیشنهادهایی برای قالب‌بندی وقت همدلی.....	۸۰
ذ - پیشنهادهایی برای نقش‌گزاری.....	۸۷
بخش چهارم، تمرین‌ها: تکالیف، راهنمایی گرداننده، و نمونه‌ی پاسخ.....	۹۱
تمرین‌های فصل ۱: نثار از صمیم قلب.....	۹۷
یک - تکلیف‌های فردی.....	۹۷
یک - راهنمایی گرداننده.....	۱۰۲
یک - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده.....	۱۰۵
تمرین‌های فصل ۲: ارتباطی که محبت را مسدود می‌کند.....	۱۰۷
دو - تکلیف‌های فردی.....	۱۰۷
دو - راهنمایی گرداننده.....	۱۱۰
دو - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده.....	۱۱۳

۱۱۵	تمرین‌های فصل ۳: مشاهده بدون ارزیابی
۱۱۵	سه - تکلیف‌های فردی
۱۱۷	سه - راهنمایی گرداننده
۱۱۹	سه - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۲۱	تمرین‌های فصل ۴: شناسایی و ابراز احساسات
۱۲۱	چهار - تکلیف‌های فردی
۱۲۴	چهار - راهنمایی گرداننده
۱۲۸	چهار - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۲۹	تمرین‌های فصل ۵: قبول مسئولیت احساسات خود
۱۲۹	پنج - تکلیف‌های فردی
۱۳۲	پنج - راهنمایی گرداننده
۱۳۶	پنج - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۳۹	تمرین‌های فصل ۶: تقاضای کمک زندگی را غنی می‌سازد
۱۳۹	شش - تکلیف‌های فردی
۱۴۲	شش - راهنمایی گرداننده
۱۴۵	شش - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۴۷	تمرین‌های فصل ۷: دریافت همدلانه
۱۴۷	هفت - تکلیف‌های فردی
۱۵۱	هفت - راهنمایی گرداننده
۱۵۴	هفت - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۵۷	تمرین‌های فصل ۸: قدرت همدلی
۱۵۷	هشت - تکلیف‌های فردی
۱۶۴	هشت - راهنمایی گرداننده
۱۶۷	هشت - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۶۹	تمرین‌های فصل ۹: ارتباط محبت‌آمیز با خود
۱۶۹	نه - تکلیف‌های فردی
۱۷۵	نه - راهنمایی گرداننده
۱۸۰	نه - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۸۳	تمرین‌های فصل ۱۰: ابراز کامل خشم
۱۸۳	ده - تکلیف‌های فردی

۱۸۹	ده - راهنمایی گرداننده
۱۹۱	ده - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۱۹۳	تمرین‌های فصل ۱۱: استفاده‌ی حفاظتی از قدرت
۱۹۳	یازده - تکلیف‌های فردی
۱۹۷	یازده - راهنمایی گرداننده
۱۹۹	یازده - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۲۰۱	تمرین‌های فصل ۱۲: آزاد کردن خود و مشاوره با دیگران
۲۰۱	دوازده - تکلیف‌های فردی
۲۰۴	دوازده - راهنمایی گرداننده
۲۰۸	دوازده - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۲۰۹	تمرین‌های فصل ۱۳: ابراز قدردانی در ارتباط بدون خشونت
۲۰۹	سیزده - تکلیف‌های فردی
۲۱۳	سیزده - راهنمایی گرداننده
۲۱۷	سیزده - نمونه‌ی پاسخ‌ها به راهنمایی گرداننده
۲۱۹	پیوست‌ها
۲۲۱	پیوست ۱. پیشنهادهایی برای تمسک بیشتر ارتباط بدون خشونت
۲۲۵	پیوست ۲. فهرست احساسات
۲۲۸	پیوست ۳. فهرست نیازهای جهان‌شموس
۲۳۰	پیوست ۴. جدول ابراز خشم
۲۳۱	پیوست ۵. برگه‌ی بازتاب فردی
۲۳۲	پیوست ۶. برگه‌ی بازتاب گروهی
۲۳۲	پیوست ۷. جدول پیگیری فرایند ارتباط بدون خشونت
۲۳۴	پیوست ۸. برای مطالعه‌ی بیشتر
۲۳۸	نحوه‌ی کاربرد فرایند ارتباط بدون خشونت
۲۳۹	برخی از احساسات و نیازهای اساسی مشترک همه‌ی ما
۲۴۰	درباره‌ی نویسنده

یادداشت مترجم

«ارتباط بدون خشونت» (Nonviolent Communication - NVC)، نگرشی شناختی-عاطفی با به قول واضح آن، مارشال ب. روزنبرگ، «زبانی» است برای ارتقاء محبت‌آمیز با خودمان، دیگران، و نظام‌های اجتماعی. روزنبرگ روان‌شناس و آمریکایی است - یا بود، چون در ۲۰۱۵ درگذشت - و اگر کسی خیلی اصرار دارد باشد او را در یکی از نحل‌های روان‌شناسی جا بدهد، می‌شود گفت: «مرو» یک‌کرد انسان‌گرایانه و اگزستانسیالیستی به روان‌شناسی بود. خودش می‌گوید دغدغه‌ی همیشگی‌اش در مقام انسان و روان‌شناس این دو سؤال بودند: «انسان که در وجود آدمی چه می‌گذرد که بعضی را به رفتار خشونت‌آمیز و استبدادگرایانه سوق می‌دهد؛ و دیگر آن‌که برای حفظ رابطه‌ی محبت‌آمیز چه نوع آموزشی راهگشاست، حتی در شرایطی که خشونت و استثمار در آن نهاد است.» «ارتباط بدون خشونت» پاسخ روزنبرگ به این دو پرسش است که به تفصیل در کتابش *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2003) آمده و به فارسی هم در دسترس است: *ارتباط بدون خشونت: زبان زندگی* (ترجمه‌ی سامران رحیمیان، نشر اختران، ۱۳۹۵).

کتابی که در دست دارید برای تمرین چنین «زبان» و نگرشی، و مهارت‌اندوزی در آن نوشته شده. نویسنده‌اش، خانم لوسی لو که شرح حال مختصری از او در انتهای کتاب آمده، گذشته از این‌که مربی NVC است، ویراستار کتاب مارشال هم بوده. لوسی لو این «کتاب تمرین» را در چهار بخش تنظیم کرده: بخش‌های اول تا سوم به نحوه‌ی

کاربرد این کتاب، نحوه‌ی تمرین فردی و دسته‌جمعی (تشکیل گروه‌ها و حلقه‌های تمرینی، نحوه‌ی گرداندگی جلسات تمرین و مانند این‌ها) می‌پردازد. بخش چهارم که از همه مفصل‌تر است، دربردارنده‌ی پرسش‌ها، تمرین‌ها، و فعالیت‌هایی است مطابق با فصل‌بندی کتاب خود مارشال (یعنی برای هر یک از سیزده فصل کتاب مارشال، تکلیف‌ها و فعالیت‌هایی طراحی شده). از این حیث، «کتاب تمرین» خانم لوسی لو قرار است «همراه» کتاب مارشال خواننده و کار شود (نامش هم در اصل Companion Workbook است، یعنی «کتاب تمرین همراه»).

در ترجمه این کتاب تمام سرفصل‌های بخش چهارم، عین سرفصل‌های ترجمه‌ی فارسی کتاب مارشال آمده تا خواننده سردرگم نشود. اما معذرت از اصلاحات این ترجمه با ترجمه‌ی آقای رحیمیان فرق می‌کند و مطابق پسند من است که همه در پانویس‌ها ذکر شده. در یکی دو مورد هم از برابرزایی‌ها، ترجمه‌ی درستی کتاب مارشال بهره گرفته‌ام: مفاهمه بدون خشونت: زبان زندگی (ترجمه‌ی نورالله نوایی، مرکز ملی تحقیقات پالیسی، پوهنتون کابل، ۱۳۹۲) از هر دو این مترجمان قدردانی می‌کنم.



پیشگفتار

این کتاب تمرین بر مبنای مباحث کتاب پایه‌ی مارشال روزنبرگ، ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی^۱ و در قالب یک دوره‌ی سیزده هفته‌ای برای تمرین فراوند «ارتباط بدون خشونت»^۲ تنظیم شده است. پیشنهاد می‌شود خوانندگان پیش از آغاز این تمرین‌نامه، کتاب مارشال را مرور کنند.

درباره‌ی ارتباط بدون خشونت

بسیاری از ما مشغول به نرس و مهارت‌هایی هستیم که به واسطه‌ی آن‌ها بتوانیم کیفیت ارتباط ما را با افراد، نظام‌ها و نهادهای اجتماعی، و خودمان بهبود بخشیم. متأسفانه بسیاری از ما از بدو زندگی طوری تربیت شده و آموزش دیده‌ایم که نسبت، تضاد، امر و نهی و عیب‌یابی، و در نظر آوردن هستی در قالب «خیر»، «شر»، «حق» و «ناحق» یا «درست» و «غلط» و مانند این‌ها در وجودمان نهادن، شایع است. در بهترین حالت، این طرز فکر و زبانی که به آن آموخته شده‌ایم ارتباطات ما را محدود می‌کند و باعث کج‌فهمی و سرخوردگی می‌شود. برای آن بدتر ممکن است منجر به درد و خشم شود و به دشمن‌انگاری و انزاع خشونت بینجامد. به این ترتیب آدم‌ها حتی با نیت خیر و بی‌آزار خواهند، خصومت‌هایی به وجود می‌آورند که می‌شود از آن پرهیز کرد.

۱. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. این کتاب را آقای کامران رحیمیان با همان نامی که در متن آمده به فارسی برگردانده‌اند (نشر اختران، چاپ دهم تهران ۱۳۹۵). برای دیدن بعضی از منابع موجود انگلیسی و فارسی در مورد ارتباط بدون خشونت، می‌توانید به بخش «برای مطالعه‌ی بیشتر» در انتهای کتاب رجوع کنید.

2. *Nonviolent Communication (NVC)*

ارتباط بدون خشونت شیوه‌ای آسان‌فهم و کارآمد در اختیار ما می‌گذارد تا با آرامش، خشونت و رنج‌های انسانی را ریشه‌یابی کنیم. به ما کمک می‌کند از سطح ظاهر فراتر برویم و کشف کنیم درون ما چه چیزهایی زنده و جاری است، و دریابیم که منشأ تمام اعمال ما نیازهایی است مشترک میان انسان‌ها که همه می‌کوشیم آن‌ها را برآورده سازیم. کمک‌مان می‌کند کشف کنیم کدام نیاز برآورده نشده پشت حرف‌ها و اعمال ماست؛ و به این ترتیب از دشمنی‌ها بکاهیم، دردهای خود و دیگران را التیام دهیم، و روابط اجتماعی و فردی محکم‌تری به وجود آوریم. ما با هم می‌گیریم و از گمانی متشکل از احساسات و نیازها فراهم آوریم که به ما کمک می‌کند با ورنج بیش‌تری بگوییم در هر لحظه‌ی مفروض چه در درون مان می‌گذرد. رفتن به سگی این نیازها را درک کنیم و بپذیریم، زمینه‌ی مشترکی برای برپا داشتن روابط بس‌اضنی‌کننده‌تر پدید خواهیم آورد.

نکته‌ای در مورد زرافه‌ها و شغال‌ها

در بسیاری از کشورها، ارتباط بدون خشونت به «زبان زرافه» مشهور است. ارتباط بدون خشونت زبانی است مشوق روابط محبت‌آمیز و خوشایند در تمام عرصه‌های زندگی، و مارشال زرافه را که در میان جانوران خشکی قلبش از همه بزرگ‌تر است، نماد چنین زبانی گرفت. همچنان که قد بلند زرافه باعث می‌شود بتواند دوردست‌ها را ببیند، ارتباط بدون خشونت هم چشم‌انداز وسیع‌تری را پیش روی ما می‌نهد و باعث می‌شود از امکانات آینده و پیامدهای فکرها، حرف‌ها و اعمال‌مان آگاه‌تر شویم. ارتباط بدون خشونت زبانی است که بر ابراز احساسات و نیازهای ما تأکید دارد و به این ترتیب نقاط آسیب‌پذیر وجود ما را احضار و آن‌ها را به نقطه‌ی قوت بدل می‌کند. گردن بلند زرافه نیز اشارتی است به اهمیت همین خصوصیت، یعنی آسیب‌پذیری.

در برخی موارد مارشال از عروسک شغال هم برای نشان دادن بخش دیگری از وجود ما انسان‌ها استفاده می‌کند: بخشی که جوری می‌اندیشد، حرف می‌زند یا رفتار می‌کند که باعث قطع ارتباط ما با احساسات و نیازهای خودمان، و همچنین احساسات و نیازهای دیگران می‌شود. واژه‌ی زرافه در مواردی به جای ارتباط بدون خشونت (و بالعکس) به کار می‌رود، و گاهی هم منظور فردی است که این شیوه‌ی ارتباطی را به کار می‌گیرد. در «هارچوب تمثیل «زرافه» و «شغال»، شغال زرافه‌ای است که دچار مشکلی زبانی شده. به این تعبیر، شغال در حکم دوست ماست که دارد پیام می‌فرستد. اگر به همین روال ادامه بدهیم، احتمال برآورده شدن نیازهایمان خیلی کم است؛ درست مثل احساس سوزش که دوستانه پیام می‌فرستد که دست ما را از اجاق داغ پس بکشیم. به این تعبیر شغال هم دوستانه به ما گوشزد می‌کند که تأمل کنیم و پیش از حرف زدن، ببینیم چگونه می‌شود زرافه‌وار بشویم. فکر کنیم. شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت به معنای شناخت و رفاقت با «شغال»‌ای درون‌مان است با احضار آن‌ها به بخش آگاه ذهن، و این‌که بگذاریم ما را به احساسات و نیازهایمان رهنمون شوند. اگر با محبت و تا حد امکان جاری، از قضاوت اخلاقی چنین کنیم، طعم زندگی را به تمامی خواهیم چسید.

استفاده از این عروسک‌ها باعث می‌شود خیلی‌ها را بتوانند این دو بخش از وجودشان (یا این دو طرز فکر و حرف زدن) را از هم تمییز دهند، و یکی از ابزارهای کارآمد کمک‌آموزشی است برای واضع و مفرح ساختن تمرین ارتباط بدون خشونت.