

# ارتباط بدون خشونت زبان زندگی

دکتر مارشال روزنبرگ

مترجم: کامران رحیمیان

ویراست سوم



نشر اختران

## فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم برای چاپ اول
۱۰	مقدمه‌ی مترجم بر ویراست سوم
۱۸	قدردانی
۱۹	پیشگفتار آرون گاندی
۲۲	پیشگفتار دیپاک چوپرا
۲۹	<b>فصل ۱: تئاراز صمیم قلب</b>
۲۹	قلب ارتباط بدون خشونت
۲۹	مقدمه
۳۱	راهی برای افزایش توجه
۳۴	فرایند ان. وی. سی
۳۶	کاربرد ان. وی. سی. در جهان و زندگی ما
۴۴	<b>فصل ۲: ارتباطی که محبت را مسدود می‌کند</b>
۴۴	قضاوت اخلاقی
۴۸	مقایسه کردن
۴۹	انکار مسئولیت
۵۲	صورت‌های دیگر ارتباط بیگانه‌ساز از زندگی
۵۵	<b>فصل ۳: مشاهده‌ی بدون ارزیابی</b>
۵۸	بالاترین شکل هوش انسانی
۶۰	تمایز مشاهده از ارزیابی
۶۳	کاربرد ان. وی. سی. «تو مغرورترین سخنرانی هستی که تاکنون دیده‌ایم.»
۶۵	تمرین ۱: مشاهده یا ارزیابی؟
۶۸	<b>فصل ۴: شناسایی و ابراز احساس‌ها</b>
۶۸	بهای سنگین احساس‌های بیان‌نشده
۷۲	احساس‌ها در مقابل غیر احساس‌ها
۷۵	ساختن واژه‌نامه‌ای برای احساس‌ها
۸۱	تمرین ۲: بیان احساس‌ها

## خواننده‌ی عزیز،

با کمال مسرت دریافتم که به‌زودی امکان دسترسی به ارتباط بدون خشونت در ایران فراهم می‌شود. این فرایند زندگی مردم را در سراسر دنیا غنی کرده است. امیدوارم که شما نیز آن را مفید بیابید.

امیدوارم که من و همکاران ایرانی‌ام بتوانیم آموزش‌هایی را ارائه دهیم. کامران رحیمیان هماهنگ‌کننده‌ی «ارتباط بدون خشونت» در ایران است.

سپاسگزار خواهیم بود اگر مایل به ترجمه‌ی منابع ان. وی. سی (NVC) به زبان فارسی هستید، با ما تماس بگیرید. ما مایلیم با شما در ارتباط باشیم و راه‌هایی بیابیم تا بتوانیم با هم همکاری مؤثرتری داشته باشیم. برای کسب اطلاعات به‌روز در ارتباط با ان. وی. سی. (NVC) از سایت زیر دیدن فرمایید:

[WWW.zabanezendegi.com](http://WWW.zabanezendegi.com)

مارشال روزنبرگ

۱۶۵	همدلی هنگام شنیدن «نه!» از دیگران
۱۶۶	همدلی برای زنده کردن گفتگوهای ملال‌آور
۱۶۸	همدلی با سکوت دیگران
۱۷۲	<b>فصل ۹: ارتباط محبت‌آمیز با خود</b>
۱۷۲	آگاهی بر منحصر به فرد بودن مان
۱۷۳	ارزیابی خود هنگامی که کمتر از کامل بوده‌ایم
۱۷۵	برگرداندن درخواست آمرانه‌ی درونی و خود - داوری
۱۷۶	سوگواری در ان. وی. سی.
۱۷۷	خود - بخشودگی
۱۷۸	درس کت و شلوار خال خال
۱۷۹	«کاری را که برایت مفرح نیست، انجام نده!»
۱۸۰	تبدیل «مجبور بودن» به «انتخاب کردن»
۱۸۲	پرورش آگاهی از نیروی پشت اعمال مان
۱۸۷	<b>فصل ۱۰: ابراز کامل خشم</b>
۱۸۸	تمایز محرک‌ها از علت
۱۹۰	جوهر هر خشمی در خدمت زندگی است
۱۹۲	محرک‌ها در مقابل علت‌ها: کاربرد عملی
۱۹۶	بیان خشم در چهار قدم
۱۹۷	ابتدا پیشنهاد همدلی
۲۰۰	به خودت مهلت بده
	کاربرد ان. وی. سی: گفتگوی پدر و نوجوانی در مورد
۲۰۳	یک موضوع خطرناک
۲۰۹	<b>فصل ۱۱: حل تعارض و میانجیگری</b>
۲۰۹	ارتباط انسانی
۲۱۱	حل تعارض ان. وی. سی. در مقابل میانجیگری سنتی
۲۱۲	قدم‌های حل تعارض ان. وی. سی. - نگاهی گذرا
۲۱۳	درباره‌ی نیازها، راهبردها، و تحلیل
۲۱۶	دریافت نیاز دیگران، صرف نظر از آنچه می‌گویند
۲۱۹	همدلی برای کاهش دردی که مانع شنیدن است
۲۲۰	استفاده از زبان عمل مثبت در حل تعارض
۲۲۱	استفاده از افعال عملی

۸۴	<b>فصل ۵: قبول مسئولیت احساس‌های خود</b>
۸۴	شنیدن پیام منفی: چهار گزینه
۸۸	نیازها ریشه‌ی احساس‌ها
۹۱	رنج حاصل از بیان نیازها، در برابر رنج حاصل از بیان نکردن نیازها
۹۳	از بردگی عاطفی تا آزادی عاطفی
۹۸	کاربرد ان. وی. سی: «بازگرداندن ترس از تنبیه»
۱۰۱	تمرین ۳: توجه به نیازها
۱۰۴	<b>فصل ۶: تقاضایی که زندگی را غنی می‌سازد</b>
۱۰۴	استفاده از زبان عمل مثبت
۱۱۰	آگاهانه تقاضا کردن
۱۱۲	درخواست انعکاس
۱۱۴	تقاضای صداقت
۱۱۵	طرح تقاضا در گروه
۱۱۷	تقاضا در مقابل درخواست آمرانه
۱۲۰	تعریف هدف مان از تقاضا کردن
	کاربرد ان. وی. سی: در میان گذاشتن ترس مان در مورد سیگار کشیدن
۱۲۶	بهترین دوست مان
۱۲۹	تمرین ۴: بیان تقاضا
۱۳۲	<b>فصل ۷: دریافت همدلانه</b>
۱۳۲	حضور: لازم نیست کاری بکنی، فقط حضور داشته باش!
۱۳۶	گوش دادن به احساس‌ها و نیازها
۱۳۸	به بیانی دیگر گفتن
۱۴۴	همدلی مستمر
۱۴۶	وقتی درد، توانایی ما را برای همدلی مسدود می‌کند
۱۴۹	کاربرد ان. وی. سی: همسری که با شوهر محتضرش ارتباط یافت
۱۵۳	تمرین ۵: تمایز دریافت همدلانه در مقابل غیرهمدلانه
۱۵۶	<b>فصل ۸: قدرت همدلی</b>
۱۵۶	همدلی‌ای که درمان می‌کند
۱۵۸	همدلی و توانایی آسیب‌پذیری
۱۶۱	استفاده از همدلی برای پیشگیری از خطر

۲۲۳	ترجمه‌ی "نه".....
۲۲۴	ان.وی.سی. و نقش میانجی.....
۲۳۰	وقتی مردم به ملاقات رو در رو "نه" می‌گویند.....
۲۳۱	میانجیگری غیر رسمی: فضولی کردن در زندگی دیگران.....
۲۳۵	<b>فصل ۱۲: استفاده‌ی حمایتی از قدرت</b> .....
۲۳۵	وقتی استفاده از قدرت اجتناب‌ناپذیر است.....
۲۳۵	تفکر و رای استفاده از قدرت.....
۲۳۷	انواع قدرت‌های تنبیهی.....
۲۳۸	بهای تنبیه.....
۲۳۹	دو سؤالی که محدودیت‌های تنبیه را آشکار می‌کنند.....
۲۴۰	استفاده‌ی حمایتی از قدرت در مدرسه.....
۲۴۶	<b>فصل ۱۳: آزاد کردن خود و مشاوره با دیگران</b> .....
۲۴۶	آزاد کردن خودمان از برنامه‌ریزی‌های قدیمی.....
۲۴۷	حل تضادهای درونی.....
۲۴۹	مراقبت از محیط درونی‌مان.....
۲۵۱	جایگزین کردن ان.وی.سی. به جای تشخیص بیماری.....
۲۵۶	کاربرد ان.وی.سی: کنار آمدن با دلخوری و خود - قضاوت‌گری.....
۲۶۱	<b>فصل ۱۴: ابراز قدردانی در ارتباط بدون خشونت</b> .....
۲۶۱	نیت پشت قدردانی.....
۲۶۲	سه جزء قدردانی.....
۲۶۴	دریافت قدردانی.....
۲۶۶	تمنا برای قدردانی.....
۲۶۸	غلبه بر نیروی پرهیز از قدردانی.....
۲۷۱	<b>سخن آخر</b> .....
۲۷۵	نظر مردم درباره‌ی ان.وی.سی.....
۲۸۴	نظر خوانندگان ایرانی.....
۲۸۸	درباره‌ی نویسنده.....



### نثار از صمیم قلب<sup>۱</sup>

#### قلب ارتباط بدون خشونت

آنچه در زندگی ام می‌خواهم محبت است،  
جریانی متقابل میان خودم و دیگران مبتنی بر نثار  
از صمیم قلب.

مارشال روزنبرگ

#### مقدمه

من معتقدم محبت به دیگران و پذیرفتن محبت دیگران جزء سرشت ما است و همواره این دو سؤال ذهن مرا به خود مشغول کرده‌اند که: چه عواملی ما را از ذات بامحبت مان جدا می‌کند و به سوی رفتارهای خشونت‌آمیز و جابرانه سوق می‌دهد؟ و برعکس، چه چیزهایی به برخی از افراد چنان قدرتی می‌دهد که حتی تحت سخت‌ترین شرایط باز هم با ذات بامحبت‌شان مرتبط باشند؟

این سؤال‌ها از وقتی به مدرسه می‌رفتم در ذهنم شکل گرفتند. حدوداً تابستان سال ۱۹۴۳ بود و خانواده‌ی ما در شهر دیترویت در ایالت میشیگان ساکن شده بود. دو هفته‌ای از ورودمان به شهر نگذشته بود که در پی حادثه‌ای در پارک نزدیک محله‌ی ما جنگ نژادی سیاه و سفید آغاز شد. طی چند روز بیش از چهل نفر کشته شدند. محله‌ی ما در مرکز این خشونت قرار داشت و ما سه روز در خانه‌های مان محبوس بودیم.

وقتی این شورش نژادی پایان یافت و مدرسه‌ها باز شدند، کشف کردم که یک اسم می‌تواند به اندازه‌ی رنگ پوست خطرآفرین باشد. وقتی معلم برای حضور و غیاب اسم مرا خواند دو تا از همکلاسی‌هایم با چشم‌غره‌ای زیر لب پرسیدند «تو جهودی؟» من هرگز این کلمه را نشنیده بودم و نمی‌دانستم بعضی‌ها از آن برای تحقیر یهودیان استفاده می‌کنند. بعد از مدرسه آن دو منتظر من بودند؛ مرا به زمین انداختند و با مشت و لگد به جانم افتادند.

از همان تابستان ۱۹۴۳ به این دو سؤال فکر می‌کنم. چه چیزهایی چنان قدرتی به ما می‌دهد که بتوانیم حتی در بدترین شرایط به ذات بامحبت‌مان متصل بمانیم؟ من به افرادی مثل اتی هیلسم<sup>۱</sup> فکر می‌کنم، کسی که حتی تحت شرایط اردوگاه‌های کار اجباری آلمان نازی، محبت و همدلی خود را با افسران گشتاپو از دست نداد. او در دفتر یادداشت روزانه‌اش نوشته است:

من به این سادگی‌ها نمی‌ترسم. نه به خاطر آنکه شجاع هستم بلکه به این دلیل که می‌دانم با انسان طرفم. پس باید با تمام قدرت تلاش کنم تا هر آنچه را که هرکس انجام می‌دهد، بفهمم. همان‌طور که امروز صبح رفتار خشن و فریاد افسر جوان گشتاپو مرا خشمگین نکرد. حتی برعکس محبت حقیقی را حس کردم و می‌خواستم بپرسم: «آیا دوران کودکی تلخی داشته‌ای؟ آیا همسرت ترک کرده است؟» بله، او آسیب دیده و طرد شده بود. من می‌بایست او را دوست داشته باشم تا بتوانم در اولین فرصت درمان او را شروع کنم. زیرا می‌دانم مردان جوان و درمانده‌ای چون او به سرعت خصوصیات انسانی خود را از دست می‌دهند و بسیار خطرناک می‌شوند.

*یادداشت‌های روزانه‌ی اتی هیلسم (۱۹۴۱-۴۳)*

وقتی عوامل مؤثر بر توانایی بامحبت ماندن را مطالعه می‌کردم به نقش حیاتی زبان و شیوه‌های به‌کارگیری کلمات و جملات پی بردم، از همان زمان، شیوه‌ی جدیدی برای ارتباط گفتاری - شنیداری یافتم که ما را به سمت نثار از صمیم قلب هدایت می‌کند. یعنی ما را با خودمان و دیگران چنان

مرتبط می‌سازد که راه شکوفایی محبت طبیعی فراهم می‌شود. من این روش را ارتباط بدون خشونت<sup>۱</sup> نامیده‌ام. به‌کارگیری اصطلاح بدون خشونت همچنان که گاندی از آن استفاده کرد، به معنی حالت طبیعی محبتی است که پس از محو خشونت از قلب، در ما پدید می‌آید. خیلی وقت‌ها ممکن است ما لحن خود را خشن ندانیم، در حالی که اغلب کلمات و جملاتی که به‌کار

می‌بریم، چه نسبت به خودمان و چه دیگران تلخ و گزنده است. فرایندی را که توضیح دادم برخی ارتباط محبت‌آمیز<sup>۲</sup> نامیده‌اند. علامت اختصاری آن. وی. سی.<sup>۳</sup> که در این کتاب آمده مخفف ارتباط بدون خشونت و مترادف با ارتباط محبت‌آمیز است.

ان. وی. سی. یک شیوه‌ی ارتباطی است که ما را به سمت نثار از صمیم قلب هدایت می‌کند.

### راهی برای افزایش توجه

مبنای آن. وی. سی. مهارت‌های کلامی و ارتباطی است تا توانایی ما را برای انسان بودن، حتی در شرایط سخت، تقویت کند. آن. وی. سی. مطلب جدیدی ندارد؛ مطالب آن، مجموعه و ترکیبی از همان دانسته‌هایی است که از قرن‌ها پیش گفته شده است. هدف، یادآوری مطالبی است که ما قبلاً هم می‌دانستیم — اینکه ارتباط ما انسان‌ها با یکدیگر قرار بوده چگونه باشد — تا کمک کند به گونه‌ای زندگی کنیم که این دانسته‌ها را به‌کار ببریم.

آن. وی. سی. ما را به سمت بازسازی چگونگی بیان خود و گوش دادن به دیگران هدایت می‌کند تا به‌جای واکنش‌های غیر ارادی و از سر عادت، کلمه‌ها و جملات مان را آگاهانه بر اساس مسئولیت و شناخت نسبت به آنچه درک می‌کنیم، احساس می‌کنیم و نیاز داریم برگزینیم. ما در حالی که همزمان به دیگران محترمانه و همدلانه توجه نشان می‌دهیم، به بیان صادقانه و واضح خودمان هدایت می‌شویم. در هر ارتباطی آن. وی. سی. ما را به شنیدن نیازهای اساسی‌تری که در اعماق وجود خود ما و دیگری است، سوق