

تمرین ارتباط بدون خشونت

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



لوسی لو

ترجمه‌ی پیام یزدانی



نشر اختران



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

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

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

یادداشت مترجم برای چاپ دوم

«ارتباط بدون خشونت» (Nonviolent Communication – NVC)، نگرشی شناختی یا به قول واضع آن، مارشال ب. روزنبرگ، «زبانی» است برای ارتباط محبت‌آمیز با خودمان، دیگران، و نظام‌های اجتماعی. روزنبرگ روان‌شناس و آمریکایی است - یا بود، چون در ۲۰۱۵ درگذشت - و اگر کسی خیلی اصرار داشته باشد او را در یکی از نحل‌های روان‌شناسی جا بدهد، می‌شود گفت رهرو رویکرد انسان‌گرایانه و آگزیستانسیالیستی به روان‌شناسی بود. خودش می‌گوید دغدغه‌ی همیشگی او در مقام انسان و روان‌شناس این دو سؤال بوده: این‌که در وجود آدمی چه می‌گذرد که بعضی را به رفتار خشونت‌آمیز و استثمارگرانه سوق می‌دهد؛ و دیگر آن‌که برای حفظ رابطه‌ی محبت‌آمیز چه نوع آموزشی راهگشاست، حتی در شرایطی که خشونت و استثمار در آن غالب 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 کامران رحیمیان، نشر اختران، چ. اول ۱۳۸۴).

کتابی که در دست دارید، برای تمرین و مهارت‌اندوزی در چنین «زبان» و نگرشی 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 کتاب، نحوه‌ی تمرین فردی و دسته‌جمعی (تشکیل گروه‌ها و حلقه‌های تمرینی، نحوه‌ی گرداندگی 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 خوانده و کار شود (نامش هم در اصل *Companion Workbook* است، یعنی «کتاب تمرین همراه»).

در ایران هم سال‌هاست که کارگاه‌های ارتباط بدون خشونت، چه برای بزرگسالان و چه برای کودکان، برگزار می‌شود و هستند کسانی که نه تنها می‌کوشند