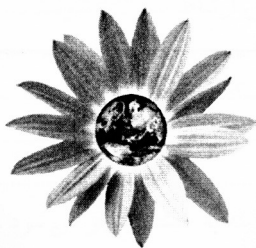


موهبت شگفت انگیز خشم

کاربرد خشم به شیوه‌ی ارتباط بدون خشونت



گزارشی از جلسه‌ی پرسش و پاسخ با

دکتر مارشال ب. روزنبرگ

ترجمه‌ی ندا رحیمیان



نشر اختران

فهرست

- ۷..... مقدمه‌ی مترجم.....
- ۹..... درآمد.....
- ۱۱..... مقدمه‌ی مختصری درباره‌ی ارتباط بدون خشونت.....
- ۱۲..... خشم و ان. وی. سی.....
- ۱۴..... کارآمد است حتی اگر یک‌طرفه باشد.....
- ۱۶..... مراحل رسیدگی به خشم.....
- ۱۶..... مرحله‌ی اول و دوم.....
- ۱۷..... ارزیابی محرک‌هایی که به خشم منجر می‌شود.....
- ۲۰..... محرک در مقابل علت.....
- ۲۳..... تصور محرک به جای علت.....
- ۲۵..... مرحله‌ی سوم.....
- ۲۵..... قضاوت‌ها.....
- ۲۷..... توسعه‌ی واژگان نیازها.....
- ۳۱..... مرحله‌ی چهارم.....
- ۳۴..... تنبیه و خشم.....
- ۳۶..... کشتن آدم‌ها سطحی‌ترین کار است.....
- ۴۱..... بخش پرسش و پاسخ کارگاه.....
- ۴۴..... از نظریه‌ی فلسفی تا راهبرد تا اقدام.....
- ۴۷..... نمونه‌ای از خشم یکی از خانم‌های شرکت‌کننده.....
- ۵۴..... دریافت درک از دیگران در مورد احساسات و نیازهایمان.....
- ۶۱..... لذت بردن از نمایش ذهنی قضاوت.....
- ۶۴..... «مهلت بده».....
- ۶۷..... دعوت.....
- ۶۹..... گزین‌گویه‌های مارشال درباره‌ی خشم.....

درآمد

در موهبت شگفت‌انگیز خشم، مارشال روزنبرگ دیدگاه بی‌نظیرش را در مورد نقشی که خشم می‌تواند در زندگی ایفا کند با ما در میان می‌گذارد. او ما را در مورد این تصور که خشم، چیزی است که باید سرکوبش کرد به تردید و بازنگری فرا می‌خواند. اتفاقاً در نظر او خشم خود موهبتی است؛ چون ما را برای مرتبط شدن با نیازهای برآورده‌نشده‌ای که چنین واکنشی را برانگیخته‌اند به میدان می‌طلبد. روزنبرگ سوءتعبیرهای رایج در مورد خشم را آشکار می‌کند و نشان می‌دهد که خشم، محصول طرز فکر ماست. گفت‌وگو از خشم، بی‌شک موجب درک بهتری از فرایند ارتباط بدون خشونت، «زبان زندگی»^۱ می‌شود زیرا مبحثی است که بسیاری از اصول اساسی این نگرش را در بر می‌گیرد. زندگی از صمیم قلب، مشاهده‌ی بدون قضاوت، آگاهی از احساسات و نیازها، ساختن تقاضاهای

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