

گذر از رنجش بین ما

التیام بخشی و آشتی بدون هیچ مصالحه

مارشال روزنبرگ

مترجم: ریّان حسامی



نشر اختران

فهرست

۷.....	پیش درآمد
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	اجرای نقش: التیام رنجش
۲۰.....	اظهار نظر درباره‌ی اجرای نقش
۲۳.....	آنچه در حال حاضر زنده است و ارتباط همدلانه
۲۶.....	همدلی در برابر همدردی
۲۹.....	حفظ حضور به هنگام مواجهه با احساس‌های قوی
۳۲.....	مراحل همدلی
۳۴.....	تقاضای بعد از همدلی
۳۶.....	مرور مجدد همدلی
۳۷.....	سوگواری در ارتباط بدون خشونت
۴۰.....	رها شدن
۴۴.....	مرور مجدد التیام بخشی
۴۸.....	فرایند در برابر شیوه‌ی کار
۴۹.....	آرام باش و مهلت بده
۵۲.....	همدلی با کسانی که به شما آسیب می‌زنند
۵۴.....	مواجهه با احساس خشم خود
۵۷.....	فراگیری نحوه‌ی رفتار با افراد دشوار
۶۰.....	اجرای نقش در مورد خشم نسبت به مادر
۷۲.....	واکنش‌ها نسبت به اجرای نقش
۷۵.....	هدیه مادر مارشال به او
۷۹.....	چکیده
۸۳.....	ضمیمه‌ی ۱: برخی از احساس‌های مشترک بین همه‌ی ما
۸۵.....	ضمیمه‌ی ۲: برخی از نیازهای اساسی مشترک بین همه‌ی ما

- نیازها جهانی اند ۸۶
- ضمیمه‌ی ۳: مراحل مذاکره ۸۷
- ضمیمه‌ی ۴: مدلی برای تصمیم‌گیری بین دو نفر ۸۹
- ضمیمه‌ی ۵: رفتار تیپ‌های A و B ۹۱

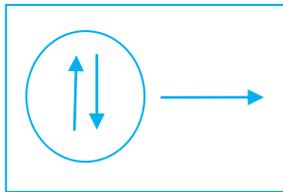
پیش‌درآمد

رنجی که می‌بریم!

ارتباط بدون خشونت برایم مساوی است با زبان زندگی، یعنی زبانی که هر روز و هر لحظه و در همه‌ی عرصه‌های زندگی‌ام حضور دارد، به نظرم هدفش کاهش رنجی است که می‌برم و برای حصول این نتیجه ناگزیریم به رنجی که بین ما وجود دارد و تأثیری که بر زندگی هر روزمان می‌گذارد پردازیم.

زبان زندگی شامل سه عرصه و حیثه‌ی اثرگذاری است، این سه عرصه یعنی ارتباط با خود، ابراز صادقانه‌ی خود و دریافت همدلانه‌ی دیگران. تصویر زیر درک من از چگونگی ارتباط در این الگو است.

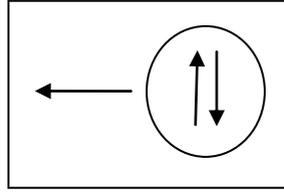
اگر فرض کنیم یک فرد در خلاء ارتباطی زندگی می‌کند، که قطعاً عملی نیست، این تصویر را خواهیم دید: دایره نماد فرد است، و دو پیکان درون آن نمادی از چگونگی ارتباط با خود است، و پیکان خارج دایره نمادی است از ابراز صادقانه‌ی خود؛



فرد اول

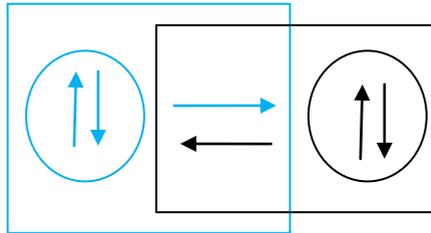
اگر فرد دیگری را نیز تصور کنیم چنین تصویری خواهیم داشت:

نفر دوم



مستطیل نمادی است از محدوده‌ی اثرگذاری هر فرد. چه با ذهن خود و چه در تجربه‌ی عملی می‌توانیم پیدا کنیم که هر فرد در ارتباط با دیگران یک محدوده تأثیرگذاری دارد، یعنی ما می‌توانیم حرف خود را مطرح کنیم ولی نمی‌توانیم فرد مقابل را وادار به پذیرش حرف‌هایمان کنیم. اگر این دو فرد در رابطه‌ی متقابل قرار گیرند چنین تصویری خواهیم داشت:

نفر اول



نفر دوم

متن کارگاهی که خواهید خواند به رنجی که بین دو فرد و به طور کلی در ارتباط افراد شکل می‌گیرد اشاره دارد، که جلوه‌ای از آن در درون هر فرد یعنی عرصه‌ی ارتباط با خود وجود دارد، احساس‌ها و افکار در وجود فرد فعال می‌شوند، و بر کیفیت ارتباط بیرونی هر فرد با دیگران تأثیر می‌گذارد. در آنچه خواهیم خواند، تأثیر ارتباط همدلانه‌ی نفر اول را بر ارتباط درونی نفر دوم و بیش‌تر در کیفیت ارتباط بین دو فرد می‌بینیم و چگونگی فرایند را بیشتر می‌شناسیم. نکته‌ای که در این متن به آن پرداخته نمی‌شود، شرایط

همدلی با خود است که فرد را قادر می‌سازد تا شروع کننده‌ی چنین مکالمه‌ای باشد. یعنی فرد برای آنکه بتواند چنین مکالمه‌ای را انجام دهد لازم است نوعی از ارتباط با خود را داشته باشد از جمله عاری از قضاوت اخلاقی بودن، مرتبط شدن با احساس و نیاز خود و آمادگی برای مرتبط شدن با احساس و نیاز طرف مقابل. این کیفیت از ارتباط در الگوی ارتباط بدون خشونت از دو طریق حاصل می‌شود، همدلی با خود و یا دریافت همدلی از نفر دیگری که شاید خارج از این شبکه ارتباطی بوده است. بعد از یافتن چنین کیفیتی از ارتباط با خود، فرد می‌تواند آغازگر تلاش برای تغییر کیفیت رابطه بین دو نفر باشد، برای همین می‌توانیم بگوییم:

همدلی داشتن با خود (از طریق همدلی با خود و یا دریافت همدلی از دیگران) برای فراهم کردن امکان انجام همدلی با دیگری ضروری است تا کیفیت ارتباط بین دو نفر همدلانه شود و شرایط ساختن راهبرد مشترک برای تحقق نیاز همگان را امکان پذیر کند.

امیدوارم تلاش برای در دسترس ساختن این متن — که در سال ۸۹ شروع شد و با تأخیر ارائه می‌شود — کمکی باشد برای افزایش ارتباط همدلانه در شبکه‌ی ارتباطی هر کدام از ما و قدمی باشد برای تغییری که در دنیا جستجویش می‌کنیم. در پایان قدردانی خودم را از خانم‌ها ریّان حسامی، میترا قاضیانی، حمیده مصطفایی و فاران حسامی ابراز می‌کنم.

امیر کامران

اردیبهشت ۹۶

مقدمه

آنچه در ادامه می‌آید منتخب کارگاهی است که در ۴ اکتبر ۲۰۰۲ توسط مارشال روزنبرگ، بنیان‌گذار مرکز ارتباط بدون خشونت برگزار شده است. "گذر از کدورت" بر بهبود روابط ما با یکدیگر تأکید دارد و با کمک ارتباط بدون خشونت، به ما مهارت‌هایی در زمینه‌ی درک و حل تعارضات، التیام رنجش‌های کهنه و ایجاد روابطی رضایت‌بخش می‌آموزد.

در این کارگاه می‌توانید مراحل آشتی و التیام‌بخشی هر رابطه‌ی پرتعارضی را در محل کار، خانه، مدرسه یا جامعه بیابید و همچنین می‌توانید قدرت همدلی را حس کنید: "حضور" محبت‌آمیز و صمیمی که برای التیام ضروری است. مهارت‌های ارتباط بدون خشونت شما را توانمند می‌سازد تا آرامشی ماندگارتر داشته باشید و بتوانید حتی از ابتدا مانع بروز مشکل شوید. به گفتگوهای کارگاه توجه کنید و از جادوی درک ناشی از گوش دادن و سخن گفتن از صمیم قلب لذت ببرید.

کارگاه با اجرای نقش مارشال روزنبرگ در یک موقعیت پیشنهاد شده از طرف یکی از حضار شروع می‌شود. در اجرای نقش، شرکت‌کنندگان با عنوان (شرکت‌کننده‌ی زن) و (شرکت‌کننده‌ی مرد) و مارشال روزنبرگ (مارشال) معرفی می‌شوند. سایر جملات متعلق به مارشال روزنبرگ است. ما مکالمه را از جایی آغاز می‌کنیم که یکی از شرکت‌کنندگان سؤالی را در کارگاه مطرح می‌کند.